

КНИГА
ГАСТРОНОМА

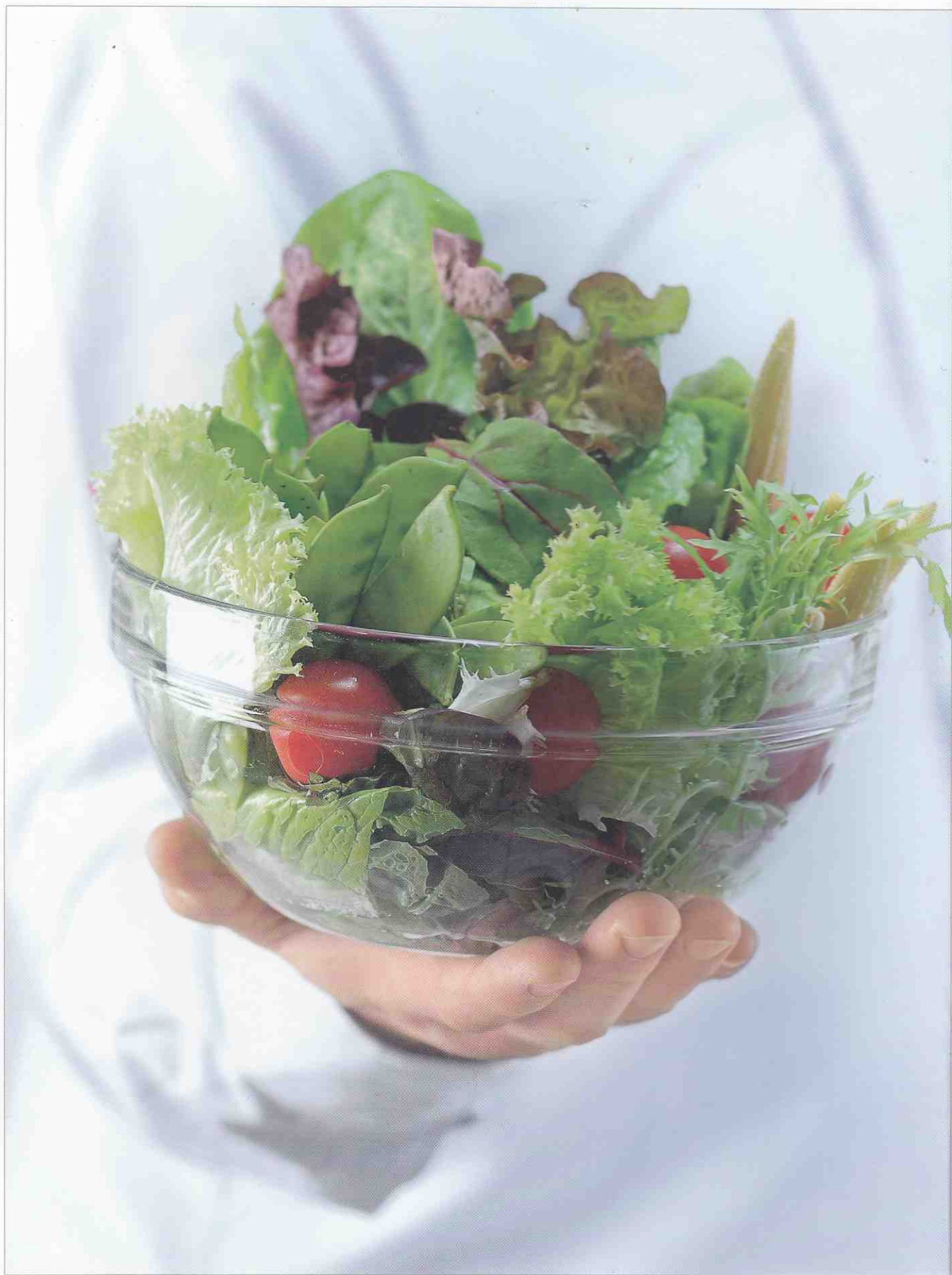
рецепты вкусной и здоровой жизни



проверено, всё получится



проверено,
все получится



**КНИГА
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

рецепты вкусной и здоровой жизни

Москва
Издательский дом «Бонниер Пабליкейшенз»
Издательство «Эксмо»
2010

УДК 641/642

ББК 36.99

П78

оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»

макет Михаил Аникст

фото и обложка Татьяна Шкондина

текст Сергей Соловьев

П78 Книга Гастронома Рецепты вкусной и здоровой жизни. – М.: Эксмо, 2010. – 256 с.: ил. – (Книга Гастронома)

ISBN 978-5-699-39005-2

Мы запускаем новую серию «Книга Гастронома. Рецепты». В ней сохранится все лучшее, что полюбилось читателям «Книги Гастронома». Теперь все блюда будут не только вкусными, модными и интересными, но и полностью соответствующими понятию «здоровое питание». И начинаем мы эту серию с самого главного – как нужно готовить, чтобы сохранить здоровье и стройную фигуру, не изнуряя себя диетами и не подсчитывая калории после каждого съеденного кусочка. Мы поможем вам правильно выстраивать пирамиду питания; расскажем, что лучше подать на завтрак, а что – на обед; научим перекусывать не во вред себе и вкусно ужинать после шести вечера. И не пропустите: буквально на первых страницах нашей книги – рекомендации известных диетологов Маргариты Королевой и доктора Волкова, как сбросить вес и потом не набрать его снова.

За «Рецептами вкусной и здоровой жизни» последуют книги о самых полезных способах приготовления: на пару, на гриле и в духовке, а за ними детские, постные и быстрые рецепты... И, конечно, мы не изменили нашему главному принципу: проверили каждый рецепт на кухне «Гастронома», чтобы у вас на кухне тоже все получилось. И чтобы вы были здоровы!

ISBN 978-5-699-39005-2

© ООО «Издательский дом «Бонниер Пабליкейшенз», 2010

© ООО «Издательство «Эксмо», 2010

Содержание

- 1 Счастье есть 6
- 2 Арсенал 8
- 3 На чем строится здоровая жизнь 10
- 4 Сделайте дома 14
- 5 Диеты 30
- 6 Завтраки 40
- 7 Обеды 70
- 8 Полдники 108
- 9 Ужины 124
- 10 Утром, днем, вечером 158
- 11 Сладкое 186
- 12 Напитки 200
- 13 Когда пришли гости 220
- 14 Меню 243
- 15 Сравнительная таблица мер и весов 249
- 16 Алфавитный указатель рецептов 251
- 17 Предметный указатель 253

1.

Счастье есть

Вообще-то это книга не только про еду. Она про счастье.

О том, что такое счастье, у всех понятия разные. Но ровно до тех пор, пока не начинает болеть голова. Или нога. Или печень. Или сразу все вместе. Тогда все солидарны: счастье – это когда не болит. Счастье – это когда встаешь рано утром, полный энергии, весь день пашешь на благо общества, любимой семьи и собственного кармана, потом возвращаешься домой, а у тебя еще полно сил, чтобы с детьми поиграть, починить развалившийся стул, погулять, в кино сходить, заняться сексом, заснуть без задних ног... чтобы завтра опять начать все сначала. Не нервничая, не чихая, не кашляя, не хватаясь за сердце, голову, поясницу и прочие нечетко функционирующие органы.

Все это, конечно, заманчиво, скажете вы, только причем тут еда? Причем тут мои бутерброды с колбасой на завтрак, «доширак» на обед, салат оливье с котлетами, картошкой, тортиком и компотом на ужин? Ответ: при всем.

Мы закладываем в себя еду минимум один (чаще три) раза в день. И вся наша жизнедеятельность – результат этой закладки. Это как при строительстве дома: из соломы, даже с цементом, элитного жилья не построишь. Конечно, роль играет и то, чем мы дышим, и то, где живем. Ездим ли в отпуск, достаточно ли в нашей жизни солнца и природы? Курим мы или нет, употребляем ли алкоголь, занимаемся ли спортом – или хотя бы просто гуляем в парке, даже раз в неделю? Все это очень важно, но еда все равно важнее, потому что она всегда с нами. И если мы подпитываемся неправильными продуктами, не подходящими по каким-либо параметрам нашему организму, то все его защитные силы активируются в ложном направлении. И иммунитет, которому надо бы в этот момент вплотную обороняться от гуляющих вокруг инфекций или заниматься состоянием сосудов, вынужден сражаться с вредной едой. И на настоящую работу у него просто не остается сил!

Современные люди стали заложниками гигантского спрута: гибрида пищевой промышленности с рекламой. Что предлагают, чем набивают витрины магазинов, то мы и поглощаем. Консервы? – конечно! Пастеризованные соки, 6-месячное молоко, рафинированные масла, кетчупы–майонезы? – давайте! Копчености и маринады? – с превеликим удовольствием! И мало кто задумывается, что все это, по сути, – вообще не еда. По крайней мере, не еда для человека, вышедшего из эры ледникового периода, неурожая и затяжных войн. И любому здравомыслящему человеку нужно остановиться и подумать: а что это я такое ем? И зачем?

Каждый сам волен выбирать себе стиль жизни. Можно с молодых ног и до самой старости питаться вышеперечисленным набором блюд: недорого и привычно. Только за это все равно придется платить. В переносном смысле – лишним весом, постоянным отсутствием сил и желания работать, недомоганиями, стрессами, тахикардией, гипертонией, несварением желудка... про рак, артрит, инсульты и инфаркты даже говорить не хочется. И в прямом смысле – платить за лекарства, витамины и какие-нибудь БАДы, супертренажеры и волшебные таблетки, которыми вы будете пытаться «исправить положение». А они в наше время, как вы наверняка сами знаете, стоят весьма недешево.

Кстати, если вам когда-нибудь скажут: «А вот мой дядя Нестор Иванович! Он всю жизнь ел сосиски с горошком из банки, пил растворимый кофе литрами, ел пирожные и шоколадные конфеты, регулярно потреблял пиво с друзьями, ни разу в жизни не отжался и не подтянулся – и ничего, помер почти здоровым в восемьдесят два года!» – попросите собеседника задуматься. Если бы Нестор Иванович вел себя более разумно и хотя бы заменил кофе на зеленый чай, а сосиски – на курицу-гриль, может, он до сих пор был бы жив, женился б пятый раз и подарил миру новые рекорды продолжительности здоровой и счастливой жизни?

Это книга – о свободе выбора. О том, как при помощи завтрака, обеда, полдника и ужина выйти на качественно иной уровень жизни. О том, как научиться грамотно выбирать себе еду и грамотно же, с удовольствием ее есть – забыв о жировых отложениях и плохом самочувствии. О том, что здоровое питание – это не три листика зеленого салата, паровое куриное филе или овсяная каша на воде без сахара. Хотя все перечисленное, несомненно, относится к здоровым и полезным продуктам, но очень уж скучным. А ведь еда должна не только насыщать, но и радовать! Для того чтобы научиться правильно питаться, вам понадобится некоторое время. Попробуйте не чувствовать себя мучеником – а главное, не премируйте себя за «здорово» прожитую неделю воскресным походом в «Макдоналдс». Найдите себе награду из другой области жизни – чтобы она принесла вам радость и не расстроила ваш уже было оживившийся организм. В кино сходите, купите себе обновку, позвольте лишний час поваляться с дурацким, но любимым детективом... Да мало ли в жизни приятных моментов, когда ничего не болит!

В общем, ешьте правильно и будьте счастливы!



2.

Арсенал

Если вы хотите готовить постоянно, а не время от времени, постарайтесь обзавестись всеми перечисленными здесь предметами. Даже если некоторые из них покажутся вам поначалу лишними, со временем вы поймете, что без них невозможно назвать свою кухню «хорошо оборудованной».



1



2



3



8



9



10



15



16



17



24

25

26



27



28



29



30



31



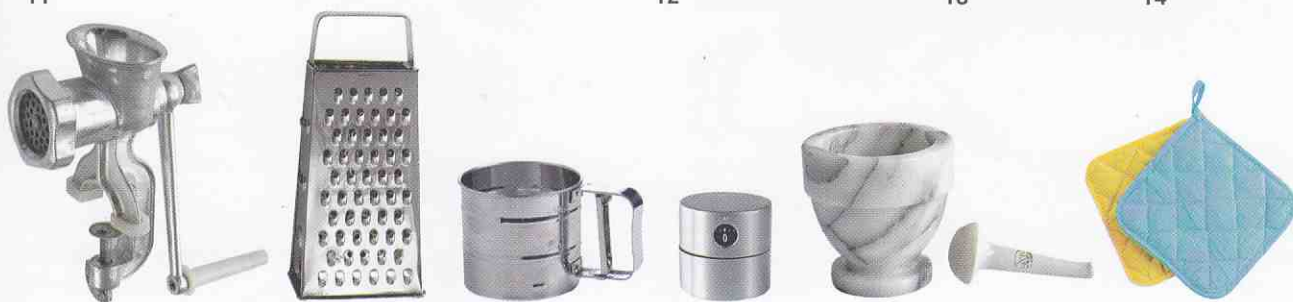
32

33

1. Большая кастрюля
2. Сотейник
3. Разъемная форма для выпечки
4. Дуршлаг
- 5-6. Большая и маленькая миски
7. Разделочная доска
- 8-10. Формы для запекания
11. Силиконовый коврик
12. Пергамент
13. Скалка
14. Кондитерский мешок с насадками
15. Вок

16. Бамбуковая пароварка
17. Форма для кексов
18. Мясорубка
19. Терка
20. Просеиватель для муки
21. Таймер
22. Ступка с пестиком
23. Прихватки
24. Маленький нож
25. Большой «шефский» нож
26. Большой нож-пилка
27. Нож для цедры

28. Ножницы
29. Нож для чистки овощей
30. Металлическая лопатка
31. Силиконовая лопатка
32. Кулинарная кисточка
33. Венчик
34. Ситечко
35. Жаропрочное сито
36. Термометр
37. Кофемолка
38. Миксер
39. Блендер



34

35

36

37

38

39

3.

На чем строится здоровая жизнь

Пищевая пирамида

Легче всего изобразить структуру здорового питания при помощи известного символа здоровья и благополучия – пирамиды. Чем ближе продукт к ее основанию, тем большее его количество должно входить в ваш рацион. В основании пищевой пирамиды лежит вода – человеку нужно выпивать в день не меньше 1,5 литров чистой негазированной воды без добавок. Следующий «этаж» – крупы, хлеб и макароны, предпочтительно из цельнозерновой муки, 4–6 порций в день (1 порция = примерно 50 г). Далее овощи и фрукты – в общем 5–8 порций в день. Над ними – белковая еда (мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты, орехи, бобовые): 2 порции в день. И на самом верху пирамиды – переработанные жиры (вроде маргарина или спредов), консервы, готовые сладости и прочая нездоровая еда, которую лучше не есть вообще или позволять себе крайне редко.

О хлебе, макаронах и крупах

Хлеб – прекрасный продукт, сытный и полезный... если сделан из правильной муки. Правильная – значит смолотая из цельного зерна, не очищенного от оболочки: полной витаминов, минеральных веществ и активно работающей клетчатки. Это не белая мука высшего сорта, тонко-тонко смолотая, а темная и грубая. Хлеб из нее получается очень вкусный. Если вы хотите похудеть и при этом не в силах отказаться от хлеба, можете поискать хлеб, выпеченный не на дрожжах, а на закваске или вовсе без дрожжей. Он очень плотный, обычно с добавлением разных семян. И усвойте одно из главных правил здорового питания: хлеб можно есть с маслом, только если оно растительное и нерафинированное. И лучше всего заедать им овощной салат или вегетарианский суп, а не котлеты или бефстроганов. Что касается макарон – про них можно сказать все то же самое, что и про хлеб. Самые полезные – из цельномолотой муки, хотя макароны из твердых сортов пшеницы тоже неплохи. Самый полезный рис – неочищенный, бурый (он же коричневый или рис «Здоровье»). А самая лучшая компания для макарон, риса и круп – пряная зелень и овощи, а не мясо, рыба и морепродукты.

В последнее время появилось много продуктов, претендующих на здоровое питание, но на самом деле им не являющихся. Самый характерный пример – белый хлеб с отрубями. Он не делается полезнее от такой добавки – ведь белая мука остается белой и точно так же не усваивается полностью.

О колбасных изделиях

Они даже называются как-то несъедобно... Колбаса, которую у нас продают и покупают тоннами, могла бы стать символом нездорового питания – пусть она хоть дважды докторская. И сосиски тоже. Знаете, сколько там мяса? На 10 кг не больше килограмма мяса! А что там еще – вам расскажут производители (на условиях анонимности). Да, конечно, бывают исключения из правил, но в общей массе на колбасном производстве все очень плохо. Если вам нравятся холодные мясные закуски, запеките себе буженину или куриный рулет, или ростбиф. Да, стоить это будет больше. Но здоровье дороже.

Переработанные жиры,
рафинированные масла,
консервированные продукты,
сладости – в очень небольших
количествах, крайне редко

Плюс поливитамины и кальций
с витамином D, при необходимости



Кисломолочные продукты,
творог и сыр –
2–3 порции в день

Постное мясо, рыба,
яйца и/или сухие бобовые,
орехи, нерафинированные масла –
2 порции в день



Свежие или термически
обработанные овощи
и зелень – 3–4 порции
в день

Свежие или термически
обработанные фрукты
и ягоды, свежевыжатые
соки – 2–4 порции в день



Хлеб и макароны,
предпочтительно
из цельнозерно-
вой муки

Рис и другие
крупы,
предпочтительно
неочищенные –
4–6 порций
в день



1,5–2 л качественной негазированной воды в день

3. На чем строится здоровая жизнь

О растительном масле

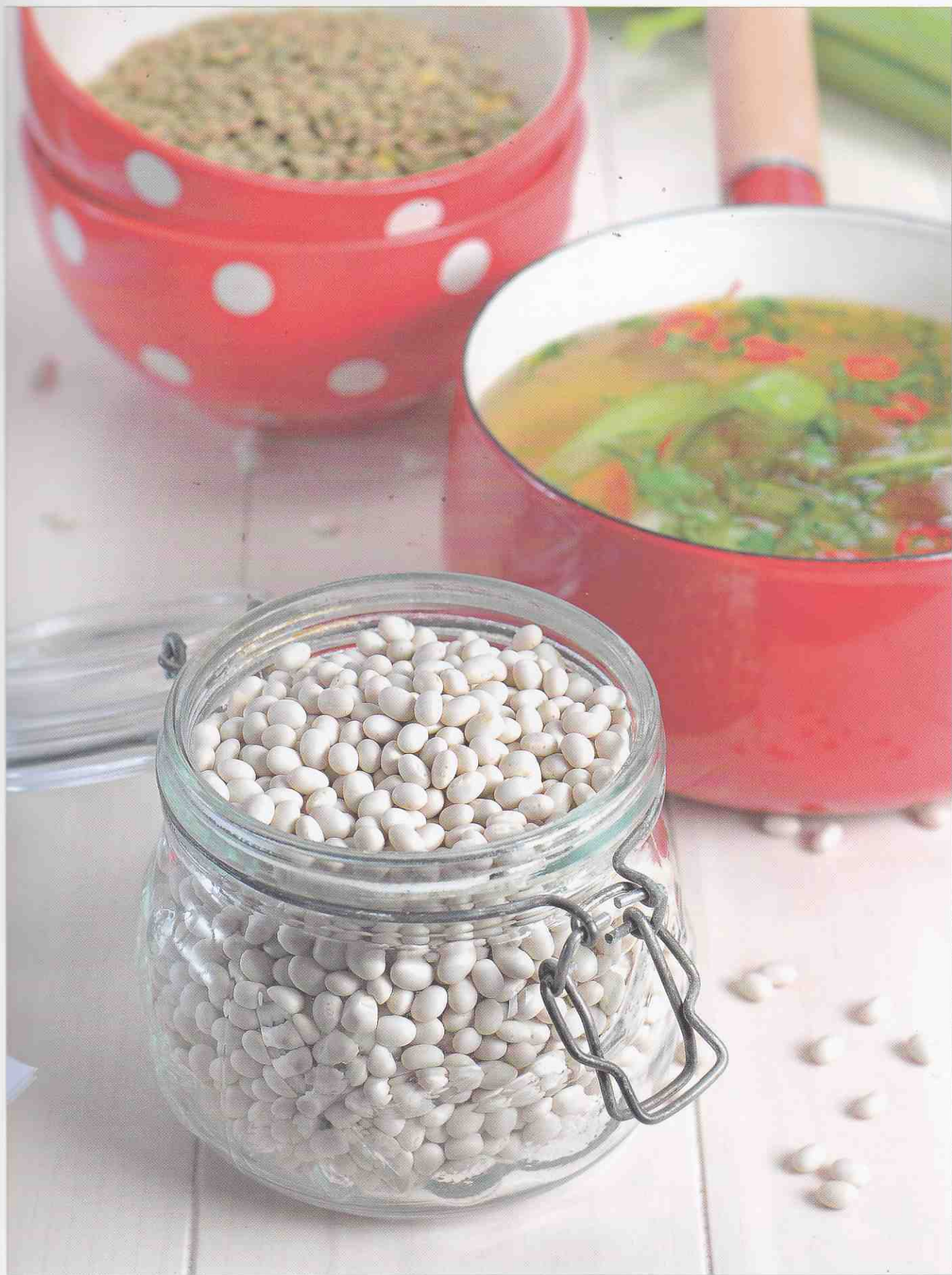
В наших магазинах 90% места на прилавках, отведенных под растительное масло, занимают рафинированные масла. Каким образом рафинируют масло после отжима? Сначала его гидратируют – извлекают белки, фосфолипиды (в состав которых входят жирные кислоты) и другие гидрофильные вещества. Далее отбеливают – удаляют окрашивающие пигменты. Затем следует вымораживание – удаление воскоподобных веществ. И наконец, дезодорация – удаление из масел веществ, определяющих вкус и запах. В результате мы покупаем масло, которое может долго храниться, не портясь, и на котором легко жарить во фритюре. Вот только у него нет ни вкуса, ни запаха, ни полезных свойств. Одни калории, совершенно бессмысленные. Все полиненасыщенные кислоты, витамины и минеральные вещества остались в том, что из этого масла гидратировали, отбелили и выморозили. Так что покупайте нерафинированное масло – оливковое, подсолнечное, ореховое, льняное – и ешьте только его. Для нормального функционирования организма человеку нужно 5–6 столовых ложек такого масла в день.

Разгрузочные дни

Диетологи советуют проводить разгрузочные или малокалорийные дни хотя бы один раз в неделю: творожный, кефирный, яблочный, огуречный, арбузный... Выберите для этого день светлый, но без больших физических нагрузок. Множество мелких забот не даст вам возможности постоянно думать о еде, а отсутствие тяжелого труда позволит провести разгрузку без особых страданий. Во время разгрузочных дней рекомендуется частое, дробное питание: минимум 5–6 приемов пищи в день. Пить можно и нужно много, но это должны быть минеральная вода без газа, зеленый и черный чай без сахара, легкие травяные настои. Если вы почувствуете слабость и головокружение, выпейте стакан крепкого горячего чая с медом и сухариком.

Постные дни

Давайте своему организму отдых от белков. Ведь их переваривание – это большая работа, и иногда стоит побаловать свое тело более легкой задачей – усвоить немного крупы, овощей, фруктов... Если вам предстоят существенные нагрузки, без белка не обойтись. Поэтому в рационе должны время от времени присутствовать бобовые. Можно, конечно, купить консервированную фасоль или нут – только зачем? Ведь готовить их дома настолько просто, что и рецепт не требуется. Необходимо лишь заранее (от 8 до 12 ч) замочить сухие бобовые в холодной воде, затем промыть, залить большим количеством свежей холодной воды и сварить до готовности – это займет от 40 минут до 2 часов, в зависимости от сорта. Есть очищенные и/или колотые бобовые – например, рыжая чечевица или несколько видов индийского дала, – они готовятся значительно быстрее: от 10 до 30 минут, безо всякого замачивания. Есть готовые бобовые нужно с нерафинированным маслом, свежими овощами и специями. Хорошо бы в их состав входила асафетида – размолотая в порошок смола, добытая из растения родом из Азии и с Ближнего Востока: она помогает переварить бобовые без газообразования. А еще бобовые нужно очень тщательно жевать, ровно с той же целью – помочь организму правильно их переварить.



4.

Сделайте дома

Современный уровень развития пищевой промышленности, конечно, позволяет нам не голодать и тратить не слишком много времени на приготовление пищи – или даже не тратить вовсе. Но те продукты, на которые «подсадила» нас эта самая промышленность, никакого отношения к здоровому питанию не имеют. Майонез, кетчуп, консервы, бульонные кубики, чипсы... Если не хотите портить здоровье себе и своим детям – откажитесь от них. И этот процесс можно сделать практически безболезненным, заменив покупные продукты на аналоги домашнего приготовления. Вы удивитесь, какими они могут быть вкусными и полезными! И даже такие «правильные» вещи, как йогурт и творог, значительно лучше и, чаще всего, дешевле делать дома.

Домашний творог Со времен даже не вполне еще цивилизованного человечества молоко считается драгоценнейшим природным продуктом. Раньше оно было рекомендовано как совершенно здоровым людям, так и тем, кто страдает гастритом и язвенной болезнью, атеросклерозом и гипертонией, хроническими заболеваниями почек, печени и желчного пузыря. Однако в последнее время появляется все больше случаев непереносимости молока, связанной с повышенной чувствительностью организма к молочным белкам. С кисломолочными продуктами – творогом, йогуртом, простоквашей, кефиром – таких проблем нет. Мы ничего не имеем против покупки творога в магазине или тем более на рынке. Но, согласитесь, домашний творог как-то надежнее. Тем более что приготовить его – просто пара пустяков.

Начинайте готовить за 8–10 ч до подачи

1 л свежего или нестерилизованного молока
1 л хорошего кефира
жирностью 3,2%

2 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 8–10 ч

1. Доведите молоко до кипения, влейте кефир, перемешайте и готовьте на слабом огне 1,5 мин. Снимите с огня.
2. Поместите получившуюся массу в полотняный мешочек и подвесьте его над миской или кастрюлей на 8–10 ч, чтобы стекла сыворотка.

Кстати

Можно приготовить домашний творог только из одного кефира. Для этого перелейте кефир в кастрюлю и поместите ее на кастрюлю большего размера, наполненную на 1/3 кипящей водой. Готовьте на небольшом огне, помешивая, пока кефир не свернется. Затем поместите массу в полотняный мешочек и подвесьте на ночь. Ни в коем случае не выливайте сыворотку. Это ценнейший диетический продукт! Ведь в ней оседают такие необходимые для организма вещества, как белок, молочный сахар, соли кальция и фосфора, витамины группы В, аскорбиновая кислота. На свежей молочной сыворотке можно варить супы и кисели, готовить тесто для пирогов или домашней лапши.



Домашний йогурт Йогурт получают путем ферментации обычного коровьего молока особой культурой бактерий. Конечно, его можно купить в любом магазине, но приготовленный дома значительно вкуснее, свежее и дешевле. Йогурт – прекрасная основа для сладких и пряных напитков, кремов и соусов.

Начинайте готовить за 4–7 ч до подачи

1 л свежего или нестерилизованного молока

3 ст. л. густого «живого» натурального йогурта

8–10 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 4–7 ч

1. Вскипятите молоко. Снимите с огня и остудите. Температура молока должна быть примерно 40 °С – чуть выше температуры вашей руки. Удалите с молока пенку.
2. Йогурт взбейте венчиком или вилкой и, продолжая взбивать, влейте его в молоко. Молоко и йогурт должны смешаться как можно лучше.
3. Разложите смесь по небольшим горшочкам или формочкам. Поставьте их в удобную емкость с плоским дном. Аккуратно через воронку, чтобы брызги не попали в напиток, влейте в емкость теплую воду. Накройте пленкой и поставьте в теплое место, укрытое от сквозняков, на 4–5 ч. В это время не трогайте йогурт, не открывайте и не перемещайте.
4. Проверьте йогурт на готовность. Он должен быть плотным. Если йогурт еще жидкий, оставьте его еще на 1–2 ч. В дальнейшем в качестве закваски вы можете использовать этот домашний йогурт.

Кстати

Йогурт просто так или смешанный с мелко нашинкованной зеленью петрушки, укропа, кинзы или мяты вкусен сам по себе. К тому же это отличная заправка для овощных салатов и первых блюд. Для остроты можно добавить 1–2 раздавленных зубчика чеснока или немного острого перца. Если добавить в йогурт несколько ложек овсяных или кукурузных хлопьев, изюм, орешки, консервированные фрукты или мед, получится легкое и питательное блюдо на завтрак.



4. Сделайте дома

Домашний майонез У майонеза поклонников и поклонниц даже больше, чем у сигарет, хотя все знают, что и то, и другое крайне бесполезно. Но если с сигаретами нашими силами ничего не сделаешь, то майонез можно легко приготовить дома.

2 желтка
1 яйцо
1 ст. л. дижонской горчицы
2–3 ст. л. свежесжатого лимонного сока
2 стакана легкого оливкового масла
свежемолотый черный перец
щепотка морской соли

600 г

Подготовка: 1 ч.

Приготовление: 10 мин.

1. Все ингредиенты для майонеза оставьте при комнатной температуре на 1 ч. Затем соедините в большой миске или чаше блендера желтки, яйцо, горчицу, соль, перец и лимонный сок. Взбивайте 2 мин. вручную и 30 сек. – блендером.
2. Продолжая взбивать, вливайте буквально по капле масло.
3. Как только масса начнет густеть, вливайте масло очень тонкой струйкой до образования эмульсии.
4. Прекратите взбивать, переложите майонез в миску и попробуйте на соль и перец – при необходимости добавьте то и другое. Если майонез кажется вам слишком густым, добавьте немного теплой воды. Майонез можно хранить в холодильнике до 5 дней.

Кстати

Майонез можно готовить и без блендера – в «ручном» виде он даже вкуснее. Вам понадобятся лишь венчик и тяжелая миска, в которой удобно взбивать. Под миску подложите свернутое кольцом чуть влажное полотенце – тогда миска не будет елозить по столу.

Вы можете менять вкус майонеза, делая его на разном растительном масле и добавляя специи по вашему выбору.

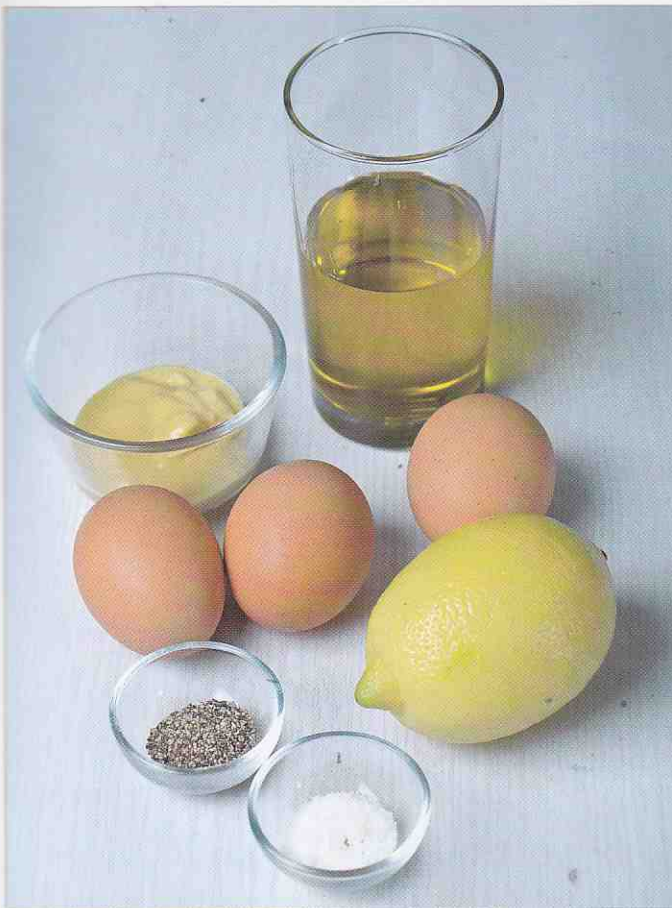
Айоли, он же гранд айоли, – это практически чесночный майонез, он хорош с рыбными блюдами и часто подается на закуску с гренками. Его любят во французском Провансе – собственно, там его и придумали. В Провансе с айоли часто едят блюдо, состоящее из вареных овощей (морковь, картошка и зеленая фасоль), вареной рыбы (треска) и крутых яиц.

Соединив майонез с кетчупом в равных пропорциях, вы получите соус «Тысяча островов» для салатов.

Заменяв лимонный сок или обычный уксус рисовым – майонез, который едят в Японии, часто смешивая его с небольшим количеством васаби и заправляя им салаты из лапши.

Если добавить в майонез рубленых корнишонов и/или каперсов, выйдет соус тартар к рыбе и холодным овощам.

Но классический вариант майонеза можно изменять не только благодаря добавкам. Очень часто майонез делают не с сырыми желтками, а с вареными вкрутую (чтобы не подхватить сальмонеллез). В такой соус хорошо добавить немного воды или бульона – тогда он получится более гладким.



Домашний томатный соус Для приготовления этого соуса вам не потребуются никаких особых усилий, а вот результат порадует и вас, и вашу семью. Он намного вкуснее любого соуса, купленного в магазине, и уж, конечно, полезнее. Он хорошо хранится в морозильной камере, поэтому вы можете приготовить его побольше, удвоив количество ингредиентов.

2 кг рубленых помидоров
в собственном соку
2 большие луковицы
1 средняя морковь
4 зубчика чеснока
1/4 стакана сухого красного вина
средний пучок петрушки
1/4 стакана оливкового масла
«экстра вирджин»
1 ст. л. сухого орегано
2 ч. л. сухого базилика
1/2 ч. л. свеженатертого мускатного
ореха
1/2 ч. л. свежемолотого черного
перца
морская соль

3 шестисотграммовые банки

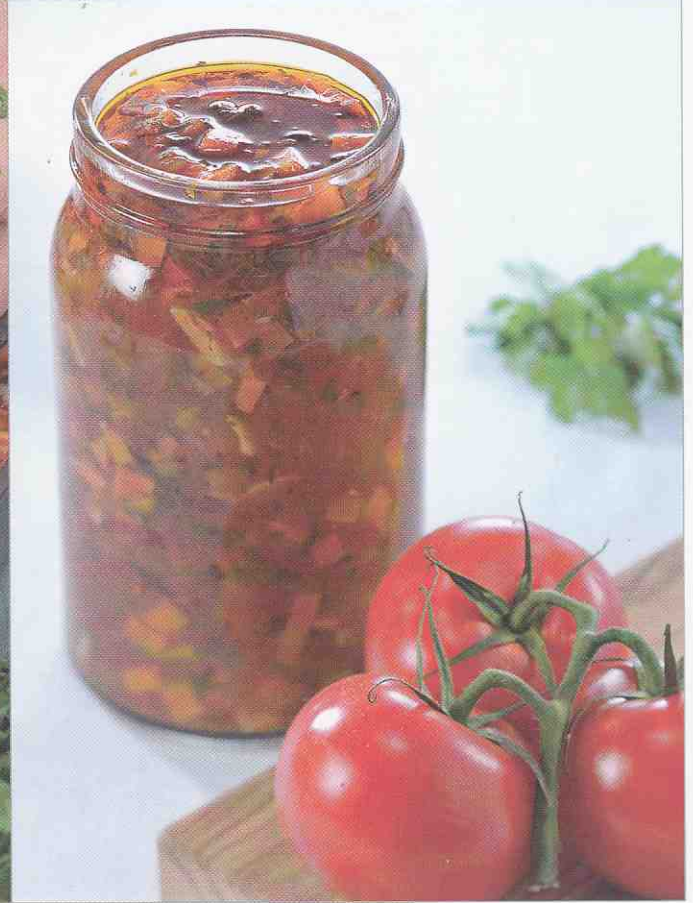
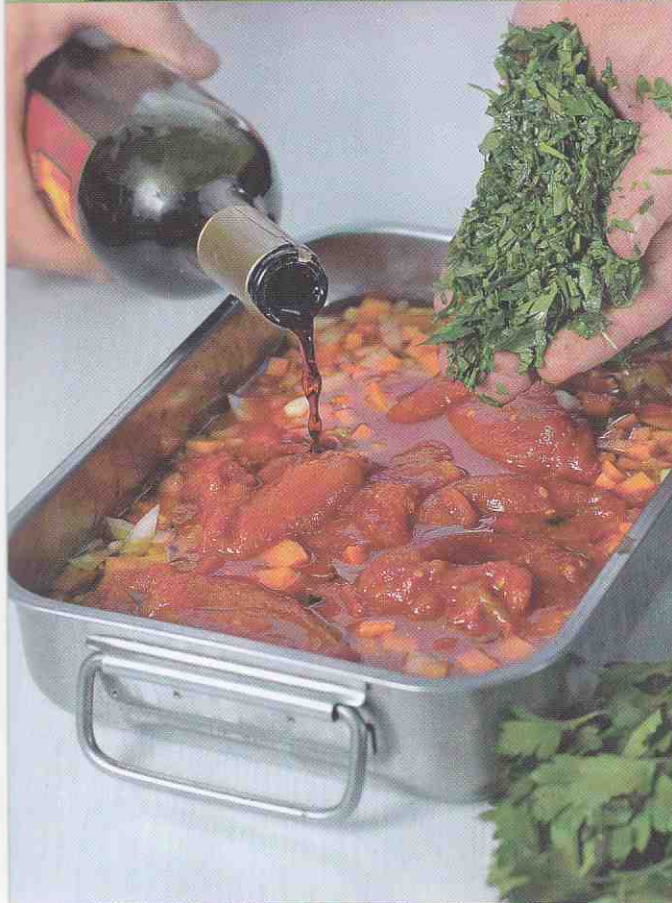
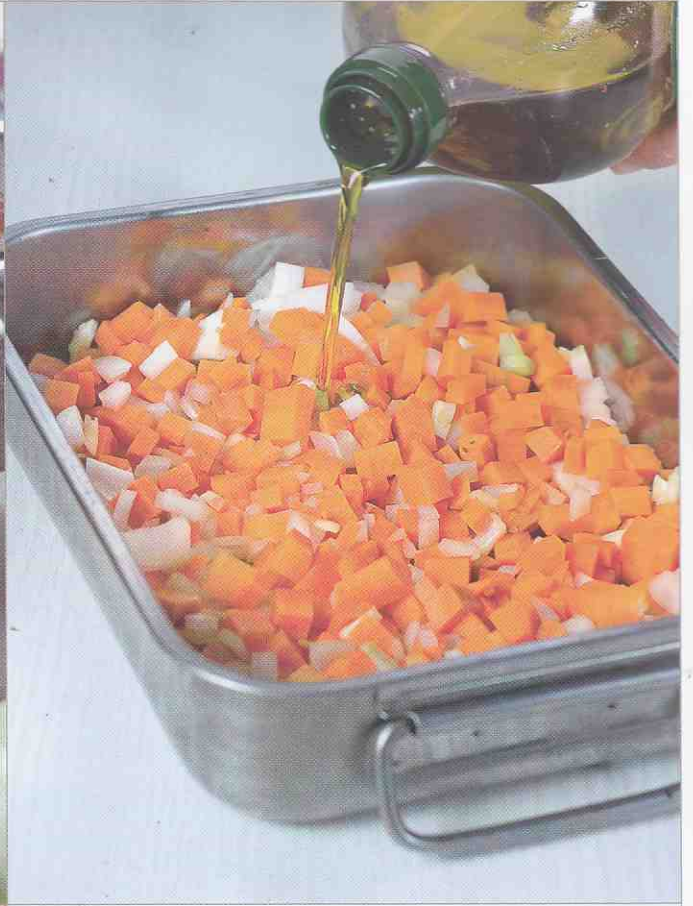
Подготовка: 55 мин.

Приготовление: 45 мин.

1. Откиньте помидоры на дуршлаг, 1,5 стакана сока сохраните. Петрушку разберите на листики и мелко их нарежьте (стебли не понадобятся).
2. Лук, морковь и чеснок очистите, измельчите, положите в глубокую большую жаропрочную форму. Сбрызните маслом и поставьте в разогретую до 190 °C духовку на 15 мин. За это время несколько раз перемешайте.
3. Добавьте помидоры, сохраненный томатный сок, вино, петрушку, специи и соль по вкусу. Закройте крышкой или фольгой, готовьте 20 мин., один раз перемешайте.
4. Снимите крышку (фольгу) и готовьте 45 мин., время от времени перемешивая. Остудите, разложите по стерилизованным банкам, закройте и храните в холодильнике.

Кстати

В сезон помидоров вы, конечно, можете делать этот соус из мясистых, спелых и сочных свежих помидоров. А вот во все другие времена года воспользуйтесь готовым продуктом, лучше итальянским. Если семья у вас небольшая, можете разложить соус в небольшие, плотно закрывающиеся баночки, например, от детского питания. Томатные соусы хорошо хранятся при условии, что их не будут часто открывать. Поэтому лучше, единожды открыв, побыстрее использовать все содержимое.



Бульонные кубики домашнего приготовления Бывают такие ситуации, когда надо очень быстро приготовить не что-нибудь простенькое, типа яичницы, а суп или сложносочиненное второе блюдо. И тогда на помощь приходят бульонные кубики, которые ну никак нельзя отнести к категории полезных продуктов. А если выбрать время и приготовить их самим? Это решит многие вопросы.

Начинайте готовить за 12 ч до использования

2 кг куриных крыльев и каркасов
2 средние морковки
2 черешка сельдерея
1 средний стебель лука-порея
1 большая луковица
2 веточки петрушки
2 веточки укропа
2 лавровых листа
1 ч. л. свежемолотого черного перца
морская соль

16 кубиков

Подготовка: 5,5 ч

Приготовление: 6 ч

1. Все овощи очистите, промойте и крупно нарежьте. Сложите ингредиенты в большую кастрюлю, влейте 4 л холодной воды и на сильном огне доведите до кипения. Снимите пену, уменьшите огонь и готовьте 3 ч.
2. Процедите бульон в чистую посуду – должно получиться примерно 2 л. Верните на огонь и еще раз доведите до кипения. Снимите с поверхности как можно больше жира и на небольшом огне готовьте, пока жидкость не уменьшится примерно до 1,5 стакана и не приобретет густой карамельный цвет, примерно 2 ч. Последние 30 мин. огонь должен быть минимальным.
3. Перелейте бульон на плоское прямоугольное блюдо с небольшими бортиками и дайте остыть до комнатной температуры, затем переставьте в холодильник на 6 ч.
4. Нарежьте застывший бульон на 16 кубиков, заверните каждый в пленку и заморозьте.

2



3



Кстати

Для того чтобы быстро приготовить бульонную основу для любого супа, вскипятите 1 стакан воды, добавьте 1 кубик, приправьте солью и перцем по вкусу. В принципе, этот бульон вкусно есть и просто так – с гренками, зеленью или яйцом.



Овощные чипсы Все мы знаем, как подростки – даже выкормленные мамиными супчиками и котлетками – вдруг ни с того ни с сего набрасываются на «мусорную еду», где лидируют чипсы. Да и мы сами иногда не без удовольствия хрустим этим «лакомством», безусловно, вредным, жирным, полным самых неправильных для организма веществ. А ведь так просто сделать чипсы дома! Почти без масла и вовсе без консервантов, красителей и искусственных ароматизаторов... Чипсы можно делать не только из картошки – попробуйте чипсы из кабачков, пастернака, свеклы, помидоров, морковки, сельдерея...

1,5 кг любых овощей по вашему вкусу
оливковое масло «экстра вирджин»
сухие прованские травы
чесночный порошок
молотая зира
хлопья сушеного чили
свежемолотый черный и белый перец
морская соль, по желанию

8–10 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Вымойте овощи щеткой, а очищать их от кожуры или нет, решайте сами. Нарезьте овощи кружками или дольками как можно тоньше – удобнее всего делать это слайсером или специальной теркой с держателем для продукта, которую повара называют «мандолина».
2. Положите овощные ломтики в герметичный пластиковый пакет, влейте в него примерно 2 ст. л. масла, закройте пакет и аккуратно потрясите – чтобы ломтики овощей, не ломаясь, покрылись маслом.
3. Затем выложите ломтики в один слой на выстланный пергаментом противень и приправьте любыми указанными в ингредиентах специями – вместе или по отдельности. Соль можно вовсе не использовать – чипсы и так очень вкусные.
4. Поставьте противень в разогретую до 180 °С духовку и запекайте до хрустящего состояния, примерно 20 мин. Один раз переверните. Готовые чипсы остудите на бумажных полотенцах и переложите на хранение в бумажные пакеты.

1



3



Кстати

Попробуйте ускорить процесс и сделать чипсы в микроволновой печи. Подготовьте овощи так же, как описано в рецепте. Смажьте тонким слоем масла вращающуюся поверхность микроволновки и выложите на нее в один слой ломтики овощей. Включите микроволновку на мощность 700 Вт, готовьте 3–5 мин. Как только увидите, что поверхность ломтиков стала слегка коричневой – сразу же вынимайте и перекладывайте на бумажные полотенца. Но не раньше – иначе чипсы не будут хрустеть. Выкладывайте на «карусель» новую партию ломтиков. Больше смазывать «карусель» маслом не нужно.



Домашний яблочный уксус с изюмом и медом О пользе и вреде уксуса всегда ведутся жаркие споры. Одни говорят, что уксусом можно вылечить любую болезнь. Другие возражают: кислая среда уксуса действительно уничтожает вредные бактерии, но вместе с ними и все полезные! Решать вам. Мы советуем только одно: не увлекайтесь никаким продуктом, употребляйте его в меру. Тогда уж он точно не принесет вам вреда – а может быть, будет полезен. И еще: если уж каким уксусом и пользоваться, так только домашним!

**Начинайте готовить
за 2–2,5 месяца до использования**

5 кг яблок
100 г светлого изюма
4 ст. л. коричневого сахара
3 ст. л. меда

примерно 2 литровые бутылки

Подготовка: 15 дней
Приготовление: 1,5–2 месяца

1. Яблоки натрите на крупной терке вместе с кожурой и сердцевинкой. Сложите в большую стеклянную банку с широким горлом, влейте 1 л теплой кипяченой воды. Важно, чтобы банка была заполнена не больше чем на 2/3 своего объема.
2. Добавьте изюм и 2 ст. л. сахара. Накройте одним слоем марли и оставьте в темном месте при комнатной температуре на 10 дней. 2–3 раза в день массу надо перемешивать деревянной лопаткой.
3. Процедите массу в чистую банку через полотняную ткань или несколько слоев марли, отожмите кашицу. Закройте банку с соком марлей и поставьте в темное теплое место еще на 5 дней.
4. Добавьте мед, перемешайте, закройте марлей и оставьте в том же месте. Уксус будет готов через 1,5–2 месяца. Готовый уксус процедите, перелейте в сухие чистые бутылки, герметично закройте. Храните в прохладном месте.

Как приготовить пектин Пектин, природное желеобразующее вещество, содержится в некоторых фруктах и ягодах. Особенно его много в яблоках. Пектин как губка собирает, обволакивает и выводит из организма вредные химические вещества.

**Начинайте готовить за 5–7 ч
до использования**

7–8 больших зеленых яблок
1/2 стакана бутилированной воды

примерно 100 г

Подготовка: 40 мин.
Приготовление: 4–6 ч

1. Нарежьте небольшими кусочками вместе с кожурой яблоки, сложите в сотейник с толстым дном и влейте воду.
2. Готовьте, периодически помешивая, на медленном огне 15–20 мин.
3. Над миской переложите половником получившийся отвар в чистый капроновый носочек и подвесьте над чистой посудой.
4. Вся отцедившаяся за 4–6 ч жидкость – это и будет натуральный пектин.

Кстати

Для приготовления и уксуса, и пектина лучше всего подходят сладкие яблоки зимних сортов. Если вы купите изюм с косточками, уксус получится чуть более темный и более терпкий.



Приправа из панцирей и морской капусты Часто бывает так, что при определенной диете противопоказана соль. И еда становится мучением для тех, кто привык есть соленое. Но ведь соль можно заменить, «обманув» организм. Ему на самом деле не соль нужна как таковая, а усиление, подчеркивание вкуса. А этого легко добиться специями или продуктами, содержащими так называемый «умами» — пятый вкус. Больше всего умами находится в глутамате натрия, который добавляют в большинство китайских и корейских блюд, но это штука вредная. И мы вам ее ни за что рекомендовать не будем. А вот такую приправу — из натурально содержащих умами водорослей и морских ракообразных — будем, и еще как.

200 г креветочных панцирей
1 большой лист нори (сухой морской
капусты)
цедра половины лайма или лимона

примерно 200 г
Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Панцири промойте и обсушите. У лимонной цедры удалите белый слой.
2. Поместите цедру и панцири на сухой противень и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 25 мин.
3. Измельчите в кофемолке или кухонном комбайне нори, панцири и цедру в муку.
4. Пересыпьте в чистую сухую банку с крышкой. Посыпайте этой приправой любые салаты, супы, рыбу и гарниры из круп или овощей.

Кстати

Приправа будет более насыщенной и острой, если добавить в нее немного порошка васаби и/или чуть прогретого (но не обжаренного!) имбирного порошка.



5.

Диеты

Диетолог Маргарита Королева о «Королевском рационе»

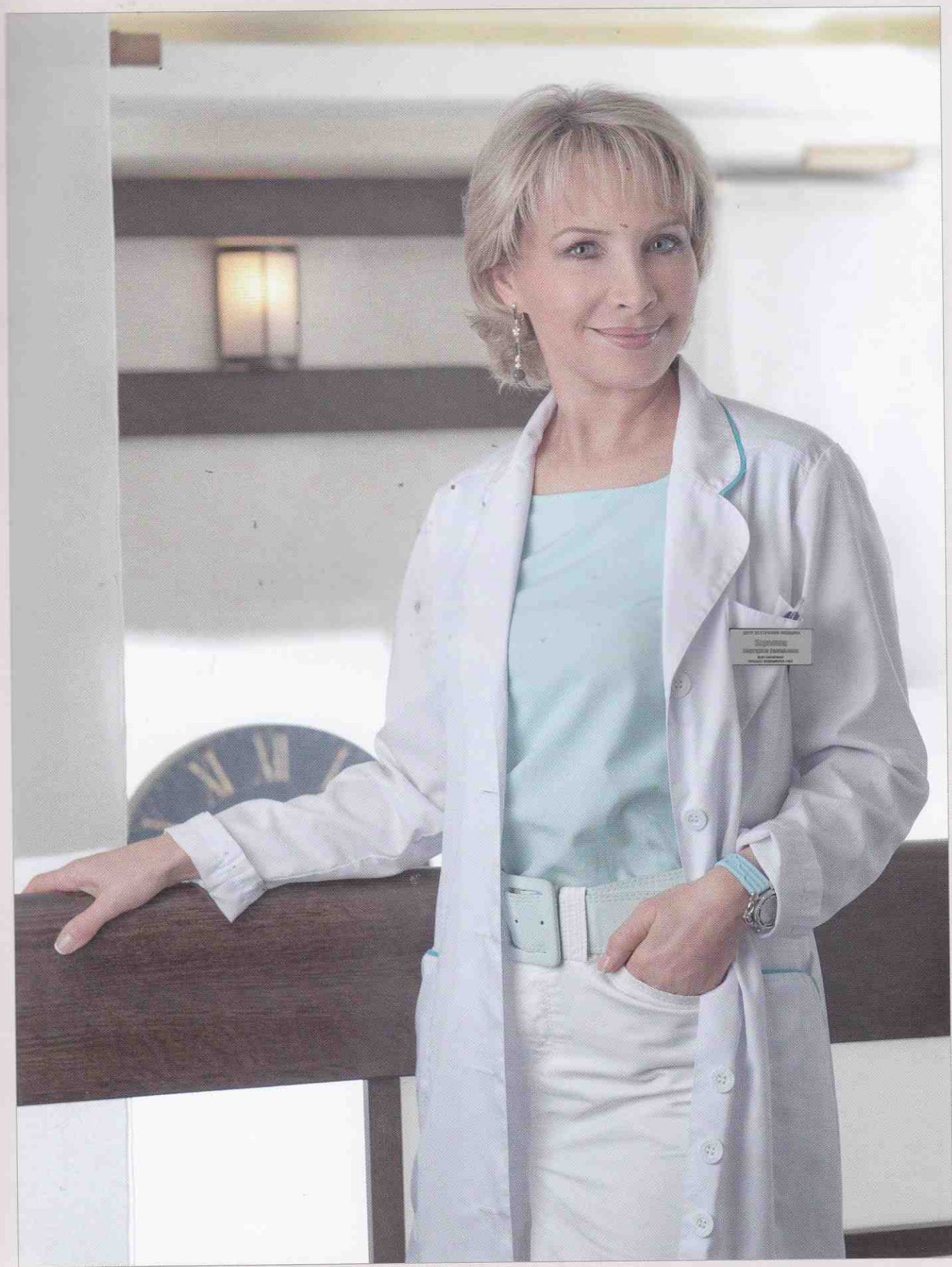
Если вы хотите правильно питаться, ешьте часто и понемногу. Чтобы поддерживать необходимую скорость обмена веществ, между приемами пищи должно проходить 2–2,5 часа, не больше. Хотите иметь хорошо горящий огонь метаболизма? Так подбрасывайте хворост! Это нужно для нормального функционирования жировых клеток, которые должны понимать: про них не забыли, их любят. Даже если еды совсем немного, сам процесс жевания напоминает клеткам, что они могут нормально работать, не создавая сверхзапасов на «черный день». И тогда они легко отдадут все лишнее. Уровень сахара в крови при регулярных перекусах не падает, не возникает чувство голода, которое заставляет нас делать неправильные шаги. Но перекусывать нужно с пользой – не только дома, но и за рулем, и между двумя совещаниями, даже на заседаниях. Что обычно приносят на переговорах? Кофе или черный чай, белый сахар, конфеты и печенье. А ведь можно заварить зеленый чай, предложить немного миндаля с черносливом и красиво нарезанные фрукты-овощи.

Думайте о своей еде заранее! Нам ведь не придет в голову заправить бензиновый автомобиль дизельным топливом или растительным маслом – мы знаем, что он просто никуда не поедет. А себя почему-то заправляем чем придется, совершенно не задумываясь, насколько далеко мы на этом «топливе» уедем. Подумайте о том, чем вы будете себя подкреплять, чтобы хватило энергии на весь день и вечером дома после длинного, голодного дня вы не набрасывались на любую еду, какая попадется. Готовьте себе с утра ланч-бокс. Возьмите с собой питьевой натуральный йогурт. Сварите вкрутую, очистите и разрежьте пополам яйцо. Приготовьте на пару куриное филе. Нарезьте полосками сладкий перец разного цвета, морковь, огурцы, стебли сельдерея, мини-спаржу, редиску, помидоры черри. Разделите на четвертинки яблоко, удалив сердцевину. Очистите мандарин. Не всегда бывает возможность выбросить мусор, а вам должно быть комфортно есть, не задумываясь, куда деть огрызок или кожуру. Да, какая-то часть витаминов потеряется за день – но это все равно в сто раз более полезная еда, чем шоколадные батончики, плюшки и бутерброды с колбасой!

Ведите дневник питания. В воскресенье составьте план на всю неделю – решите, когда вы будете есть мясо, когда рыбу, какие именно фрукты-овощи и крупы. Поезжайте на рынок и по магазинам. Тогда вы будете в состоянии контролировать собственную еду, и никакие неожиданности не собьют вас с пути!

Как показывают исследования, чтобы образовалась устойчивая привычка питаться правильно, нужно контролировать каждый свой шаг не менее 13 недель. Поэтому я разработала программу питания «Королевский рацион», которая помогает сначала похудеть, потом стабилизировать вес и, наконец, нарастить мышечную массу. Первая часть этой программы наверняка многим из вас нужнее всего. Чтобы сбросить вес, начните с рациона «Королевское изящество». Это 800–850 калорий, грамотно распределенных в течение дня. Базируется рацион на овощах и фруктах, на пророщенных семенах овса, кунжута, гречихи, расторопши – для улучшения работы печени, которая примет на себя весь процесс детоксикации. А складировано у нас в организме очень много – сколько лет мы питались, выбирая еду по принципу «что попроще»? Жидкости должно быть много: 2,5–3 литра, причем утром пейте больше, а вечером, когда обменные процессы снижены, – меньше. Под жидкостью я подразумеваю простую чистую воду, негазированные несладкие напитки плюс все виды зеленого чая и травяные настои. Эта программа может продолжаться от 5 до 10 дней. Главный ориентир – состояние организма, ваши внутренние ощущения, работоспособность. Ведь эта диета предусматривает ваш обычный рабочий график! Попробуйте вот такое меню на день.

6.30–7.00	Начало дня	Стакан воды с соком свежего лимона. Дыхательная гимнастика. Кружка травяного чая
7.00–7.30	1-й завтрак	Творожный паштет с морковью и зеленью (250 г)
9.00–9.30	2-й завтрак	Фруктовая шпакка с клубникой, нектарином, яблоком (200 г)
11.00–12.00	Время перекусить	Сок из огурца, сельдерея и зеленого яблока (250 мл)
13.30–14.30	Обед	Суп гаспачо (150 г), салат овощной микс с соусом из оливкового масла (150 г)
16.00–16.30	Время перекусить	Ассорти из сладкого перца (200 г)
18.00–18.45	Ужин	Овощные голубцы на листьях салата, йогуртовый соус с мятой и базиликом (250 г)



Доктор Анатолий Волков о раздельном питании

Прежде чем говорить о раздельном питании, нужно понять, каким образом в организме человека поддерживается белковый гомеостаз, то есть постоянство среды. Куда девается белок, который вырабатывает иммунная система и отжившие свой срок клетки – а это много белка. В крови у нас пищеварение отсутствует. Если бы эти мертвые клетки никуда не выводились, кровеносная система превратилась бы в вареную колбасу. Один из основателей советской Академии наук, академик И. П. Разенков, когда-то показал, что этот белок выбрасывается в желудок, поступает в пищеварительный тракт, переваривается и усваивается обратно. То есть движется по кругу. Но этот процесс нормально работает, только когда наш основной управляющий – мозг – точно понимает, что именно попало в желудок. Если в него попали жиры и углеводы, желудок должен выбросить столько белка, чтобы в дальнейшем, в двенадцатиперстной кишке, их баланс, как положено, был постоянным. Но у мозга будет достаточно времени разобраться с тем, что вы в себя положили, только если вы будете еду жевать. Именно поэтому по знаменитой методике Горация Флетчера одно только тщательное пережевывание – 32 раза каждый кусок – лечит множество болезней.

Чтобы помочь организму понять, что он ест, нужно разделить то, что его путает. Если вы едите некую «мешанку» с большим количеством майонеза, он будет переваривать майонез, а не то, что им полито. За путаницей следует защитная реакция, на которую всегда тратится масса энергии. Поэтому так трудно вынуть себя из стула после праздничного застолья. А потом начинается: мезим, еще мезим, потом что-нибудь от давления...

Правило № 1 – разделяйте животный белок (мясо, рыбу, птицу, яйца, кисломолочное) и зерновые. А вот животный жир и овощи (за исключением крахмалистых, вроде картофеля) сочетаются прекрасно. То есть брокколи и цуккини со свиным салом или курдючным бараньим жиром – правильное сочетание, особенно нужное в холодное время года, когда телу необходимо больше энергии. А с зерновыми идет сливочное масло – только настоящее, из натуральных свежих сливок, без добавок, эмульгаторов, красителей, консервантов и прочей дряни. Что бы ни говорили теперь про холестерин, помните: без жира человеческий организм не может функционировать вообще. И без растительных масел тоже – обязательно нерафинированных. Они сочетаются с любыми продуктами. Человеку нужно минимум полстакана такого масла каждый день.

Правило № 2 – разделяйте крахмал и сахара, которые легко бродят, то есть зерно с сахаром. В нашей стране, смешивая эти продукты, всегда делали брагу. Вы же не хотите, чтобы ваш желудок выступал в роли мини-самогонного аппарата? Тогда не ешьте кашу с вареньем.

Правило № 3 – разделите белки и сахара (творог с сахаром) – химический результат этого соединения уже не брожение, а гниение, что вам тоже совсем ни к чему.

Современный человек научился отличать голод от жажды. Отсюда **правило № 4**: хочешь есть – пей. Если вы на самом деле хотите есть, вода не утолит голод. А если это «ложный голод», стакан простой чистой воды без каких-либо добавок тут же вас спасет. Кстати, любую жидкость, отличную от чистой воды по составу (например, с добавлением фруктового сока), организм определяет как еду, а не как воду, и начинает ее переваривать с соответствующим расходом энергии. Поэтому нельзя по-настоящему напиться соком – даже если он свежесжатый, экологически чистый или в баночке для детей.

И как еда сок тоже усваивается не очень хорошо, при этом вы потратите на усвоение столько энергии, что лучше ешьте фрукты – это полноценный продукт, на который организм отлично умеет реагировать. А пейте – воду, особенно хорошо она пьется с утра. Вместе с едой пейте теплую воду или зеленый чай.

Теперь о временном факторе. Знаете, почему хищники спят после еды даже днем, а травоядные животные нет? Потому что на переработку белка организму требуется много сил. И если вы хотите во время рабочего дня, после обеда продолжать эффективно трудиться, не ешьте в обед белки – вам захочется курить. Или спать. Поэтому с утра лучше съесть что-то кисломолочное. В середине дня ешьте в правильных сочетаниях фрукты, овощи, крупы, макароны... А мясо, птицу и рыбу оставьте на ужин. Вот самые грамотные сочетания в нескольких вариантах:

Утро: молодой сыр, творог, йогурт + помидоры, зелень, лук и чеснок; яйца + помидоры, зелень, лук и чеснок; зерновые (каша, тосты) + зелень + хорошее сливочное или нерафинированное растительное масло.

День: некрахмалистые овощи + животный жир; зерновые (макароны из цельномолотой пшеницы, бурый рис, гречка, перловка, кукуруза) + овощи + нерафинированное растительное масло; бобовые + овощи + зелень + нерафинированное растительное масло; фрукты или сухофрукты + орехи.

Вечер: животный белок (рыба, птица, мясо) + овощи (огурцы, сладкий и острый перец, сельдерей, лук, чеснок) + листовой салат + зелень + нерафинированное растительное масло.



Артистическая диета По слухам, этой диеты придерживаются многие звезды кино и театра, за что в народе ее и окрестили «артистической». Мы, руководствуясь принципом «не навреди», не увидели в предлагаемом рационе ничего опасного для здоровья. А количество потерянных в результате килограммов пусть останется на совести звезд. Диета рассчитана на неделю. В дополнение к указанным продуктам вы можете есть пряную зелень (укроп, петрушку, кинзу, тархун, базилик, тимьян и так далее) и латук, листовой салат. Можно пить зеленый чай без сахара и минеральную воду без газа – воду обязательно, не меньше 2 литров в день. По количеству разрешенных продуктов ограничений нет.

День 1-й и 2-й. Гречневая каша

Обжарьте на сухой сковородке гречневую крупу ядрицу, постоянно помешивая, 2–3 мин. Всыпьте обжаренную гречку в керамический горшок, залейте кипящей водой так, чтобы вода покрыла зерна примерно на 2 пальца. Закройте крышкой, обмотайте место соединения крышки и горшка фольгой (чтобы не уходил пар) и поставьте горшок в разогретую до 160 °C духовку на 30 мин. Затем уменьшите температуру духовки до 120 °C и готовьте еще 1,5 ч. В результате вся жидкость должна впитаться, а каша стать нежной и рассыпчатой.

День 3-й. Филе курицы или индейки

Обмажьте целые филе грудки курицы или нарезанное крупными кусками филе индюшиной грудки смесью лимонного сока и оливкового масла «экстра вирджин». Накройте пленкой и оставьте на 1–2 ч. Затем промариновавшиеся куски положите в пароварку и готовьте под крышкой примерно 20 мин. Образовавшийся в результате легкий бульон можно заморозить – чтобы использовать позже, после окончания диеты.

День 4-й. Нежирный творог и кефир жирностью 1%

Лучше всего сделайте себе творог дома (см. стр. 14). Если вам не нравится кефир пониженной жирности (нам вот, например, не нравится), пейте обычный – просто увеличьте потребление воды.

День 5-й. Нежирная рыба

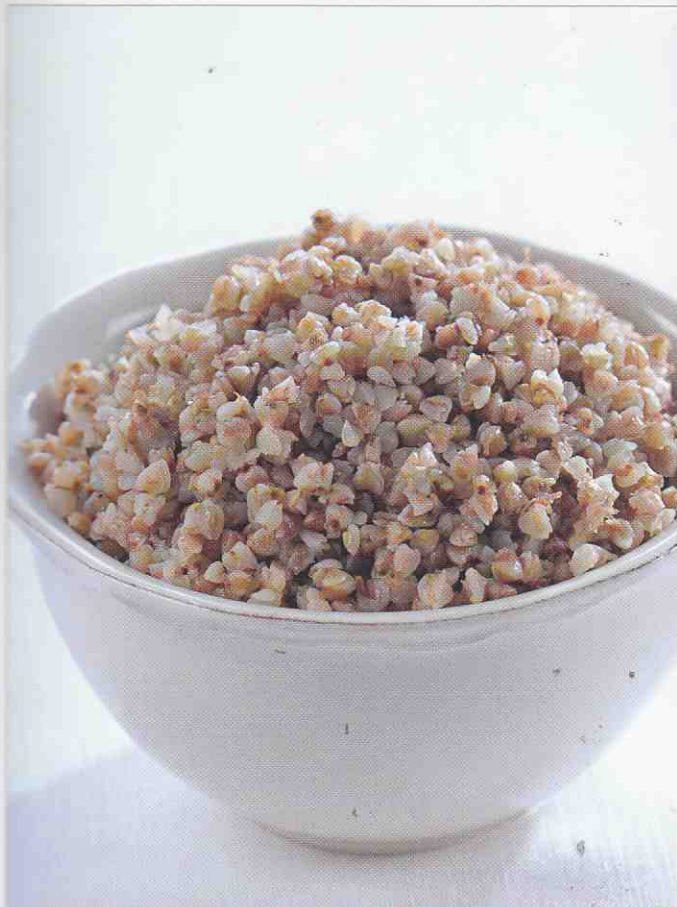
Возьмите филе нежирной рыбы (судак, камбала, сиг, речная форель), натрите лимонным соком и оливковым маслом «экстра вирджин», накройте и оставьте на 20 мин. Затем либо сварите на пару – положите в пароварку с небольшим количеством жидкости и готовьте под крышкой примерно 10 мин., либо положите в «конверт» из пергамента или фольги (см. стр. 98) и поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 15 мин.

День 6-й. Овощи

В этот день вы можете есть любые овощи, кроме картошки. Делайте себе салаты из сырых овощей с зеленью, теплые салаты из овощей, сваренных на пару. Или запеките овощи в духовке – для этого каждый тщательно вымытый щеткой овощ нужно завернуть в фольгу и положить в разогретую до 180 °C духовку. Мелкие овощи будут готовы через 30 мин., крупные – через 1 ч – 1 ч 20 мин. Сладкие перцы можно запечь без фольги до появления коричневых подпалин, после чего перцы нужно положить в герметичный пакет и закрутить на 15 мин., затем очистить от кожицы и удалить семена с плодоножкой. Размолотым в пюре запеченным перцем можно приправлять салаты.

День 7-й. Фрукты

В этот день вы можете есть любые фрукты, кроме бананов. Делайте себе салаты из нарезанных фруктов (некоторые виды зелени очень хорошо сочетаются с фруктами – например, розмарин, тархун и базилик): ешьте их просто так или запекайте в духовке. Фрукты можно запекать целыми или нарезать их небольшими кусочками, сложить в «конверт» из пергамента или фольги и запекать так при 180 °C.



Диета из сельдереевого супа Одна из создательниц этой книги – горячая поклонница сельдереевого супа в течение уже 15 лет. Три-четыре раза в год она садится на эту диету и через неделю сбрасывает примерно 4 кг. При этом она себя превосходно чувствует. Как вы уже поняли, основа диеты – овощной суп. Его едят каждый день в любом количестве. Даже когда он вам надоест, необходимо съедать хотя бы одну тарелку в день.

6 средних луковиц
4 средних помидора
3 сладких перца
1 небольшой кочан капусты
1 большая упаковка черешкового сельдерея
любые специи по вашему вкусу

1. Все овощи очистите и мелко нарежьте. Положите в кастрюлю с 5 л холодной воды и на сильном огне доведите до кипения.
2. Приправьте вашими любимыми специями и варите на среднем огне под крышкой 15 мин. При желании можно измельчить суп в блендере в пюре.

День 1-й

Суп + фрукты (кроме бананов, груш и дыни)

День 2-й

Суп + сырые, отварные или печеные овощи (кроме бобовых и баклажанов)

День 3-й

Суп + фрукты и овощи (с теми же исключениями, что в 1-й и 2-й дни)

День 4-й

Суп + фрукты (кроме груш и дыни) и овощи (кроме бобовых и баклажанов) + 3 банана в течение дня

День 5-й

Суп + фрукты (с теми же ограничениями, что в 1-й день) + 500 г помидоров + 300 г отварного нежирного мяса

День 6-й

Суп + фрукты (с теми же ограничениями, что в 1-й день) + листовые овощи (шпинат, щавель, капуста, салаты) + 500 г отварного нежирного мяса

День 7-й

Суп + фрукты (с теми же ограничениями, что в 1-й день), овощи (с теми же ограничениями, что во 2-й день) + отварной бурый рис

Кстати

Во время диеты надо как можно больше пить минеральной воды без газа и чая без сахара.



5. Диеты

Японская диета Первое место по продолжительности жизни в современном мире занимает Япония, и это при том, что японцы еще и работают чуть ли не больше всех. А посмотрите, как они выглядят! Все поджарые, моложавые, быстрые в движениях. Тучностью и степенностью отличаются только борцы сумо. Вот поэтому диета, в основе которой традиционная японская еда, вызывает у нас большое доверие. Она рассчитана на 7 дней и состоит из достаточно широкого набора продуктов. Это рис, различная рыба, морепродукты, овощи. Одно условие – все должно быть сваренным на пару или, когда это возможно, сырым. Ежедневно нужно съедать 150–200 г вареного риса, большую тарелку мисо-супа с овощами плюс то, что прописано в диете. Воду без газа в течение дня можно (и нужно!) пить без ограничения.

Завтрак

Салат из свежих овощей, заправленных лимонным соком и небольшим количеством соевого соуса + свежие фрукты + зеленый чай

Обед

Мисо-суп + 300 г сырой или отваренной на пару рыбы (морепродуктов) + рис + минеральная вода без газа

Ужин

Овощной салат + фрукты + зеленый чай. Если очень голодно, можно съесть немного риса

Японский рис

300 г круглозерного риса
500 мл бутилированной воды

6 дневных порций

Подготовка: 1 ч 15 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Тщательно промойте рис в нескольких водах, пока последняя вода не будет абсолютно прозрачной. Откиньте рис на сито, стряхните воду и оставьте подсыхать на 1 ч.
2. Переложите рис в большую кастрюлю, влейте холодную воду и на сильном огне под крышкой доведите до кипения. Варите 5 мин. Уменьшите огонь и продолжайте готовить под крышкой, пока вся вода не впитается. Снимите с огня и оставьте, не снимая крышку, еще на 15 мин.

Мисо-суп с овощами

2 ст. л. пасты мисо
1 небольшой кабачок
150 г мякоти тыквы
1 небольшая морковка
половина черешка сельдерея
половина средней белой луковицы
соевый соус

1. Кабачок, тыкву, морковь, сельдерей и лук мелко нарежьте, положите в кастрюлю с 1 л кипящей воды и варите до мягкости тыквы и моркови, примерно 15 мин.
2. Снимите с огня, добавьте пасту мисо и соевый соус по вкусу. Перемешайте и подавайте.

4 дневные порции

Подготовка: 25 мин.
Приготовление: 2 мин.

Кстати

Пасту мисо делают из ферментированных соевых бобов с разными добавками. В зависимости от того, что в нее добавлено, паста меняет цвет – от белого до темно-коричневого. Пасту мисо можно купить в магазинах японских продуктов и в больших супермаркетах. Если вы решили приготовить на пару целую рыбу, вложите в брюшко небольшой кусочек свежего корня имбиря. Это и вкусно, и полезно.



6.

Завтраки

По поводу завтраков существуют два мнения. Некоторые специалисты считают, что завтрак в преддверии дневной активности должен быть очень плотным, другие настаивают, что после ночного отдыха организму не сразу нужны энергетические вливания. С последними согласны йоги – по их системе первый прием пищи должен быть не раньше чем через два часа после пробуждения. Понятно одно: пропуская завтрак вообще и начиная день с чашки кофе, вы сразу лишаете себя источника сил, да еще и желудок портите. Кроме того, все йоги и диетологи сходятся в одном – начинать день необходимо со стакана чистой негазированной воды. А потом, через некоторое время, можно и позавтракать. В этой главе полезные рецепты найдут и те, кто привык к плотным горячим завтракам, и те, кто предпочитает что-нибудь легкое.

Творог с орехами и медом

Творог показан всем: больным и здоровым, детям и старикам. И если у многих полезных продуктов есть какое-нибудь, пусть даже крошечное «но», творог – продукт абсолютно идеальный – разумеется, для тех, кому не противопоказан любой белок с «молочными корнями». Мы выбрали этот рецепт, во-первых, потому что он оригинален и, во-вторых, в этом сочетании творога, меда и орехов есть все, что нужно для полноценного завтрака.

400 г домашнего (см. стр. 14) или
рыночного творога
1/3 стакана ряженки или варенца
50 г очищенных грецких орехов
1 ст. л. меда плюс еще немного
для подачи
2 ст. л. коричневого сахара

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Обжарьте, помешивая, 1/3 грецких орехов на сухой разогретой сковороде, 5 мин. Дайте остыть и порубите ножом в крупную крошку.
2. Всыпьте в сковородку сахар, влейте 2 ст. л. воды. Доведите до кипения, положите оставшиеся орехи, готовьте, помешивая, 2 мин. Выложите горячие орехи на мокрую доску и отделите друг от друга. Остудите.
3. Творог протрите через сито и взбейте миксером, понемногу добавляя ряженку или варенец.
4. Лопаткой аккуратно смешайте взбитый творог с медом и рублеными орехами. Подавайте, украсив карамелизованными орехами, с медом, которым каждый может полить себе творог в желаемом количестве.

Кстати

Если вы не любите сладкое или у вас аллергия на мед или орехи, приправляйте творог зеленью, пряностями и толченым чесноком. Очень вкусным получается домашний творог с домашней аджикой. Обязательно добавьте в нежирный творог немного нерафинированного растительного масла – тогда завтрак у вас получится идеальным.



Творожная запеканка с зеленью и вялеными помидорами Мы привыкли воспринимать творожную запеканку как что-то сладкое – непременно с яблоками, изюмом, цукатами – или по крайней мере со сгущенкой. В таком сочетании полезные качества творога практически сходят на нет. А вот несладкая запеканка со свежей кинзой и вкуснейшими вялеными помидорами не только насытит вас до середины дня, но и никак не повредит талии. Кстати, это и отличный ужин тоже.

500 г творога
3 яйца
3 ст. л. манной крупы
2 ст. л. муки плюс еще немного
6–8 ломтиков вяленых на солнце помидоров
большой пучок кинзы
1–2 зубчика чеснока
2–3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
1 ч. л. разрыхлителя
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 1 ч 5 мин.

1. Творог протрите через сито. Помидоры и кинзу очень мелко нарежьте. Чеснок измельчите.
2. У яиц отделите белки от желтков. Желтки разотрите с творогом, белки взбейте в пышную пену со щепоткой соли. Всыпьте в творожную массу манку, муку и разрыхлитель, тщательно вымесите.
3. Добавьте в творог 2/3 масла, зелень и чеснок, перемешайте. Нарезанные помидоры присыпьте небольшим количеством муки и перемешайте, чтобы каждый кусочек был покрыт мукой и в запеканке куски не слипались.
4. Положите в творог помидоры, перемешайте. Аккуратно, порциями, при помощи лопатки вмешайте в творожную массу белки. Посолите и поперчите.
5. Смажьте жаропрочную форму оставшимся маслом, выложите творожное тесто. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку, выпекайте до готовности, примерно 45 мин. Когда запеканка готова, выключите духовку и слегка приоткройте дверцу, не вынимая запеканку. Оставьте так примерно на 20 мин. Затем запеканку можно подавать теплой или полностью остывшей и потом подать.

2



3



4



Кстати

Готовые вяленые на солнце помидоры обычно довольно дорого стоят – особенно если продаются консервированными в оливковом масле. Аналог таких помидоров несложно сделать дома. Для этого купите плотные мясистые помидоры сорта рома или сливовидные. Разрежьте вдоль пополам, удалите жидкость с семенами. Выложите половинки помидоров на выстланный пергаментом противень срезом вверх, приправьте перцем и итальянскими травами (розмарином, орегано) и сбрызните оливковым маслом. Поставьте в разогретую до 80–100 °С духовку на 10–12 ч. В принципе помидоры можно использовать уже через 4 ч, но они будут плохо храниться – в них еще слишком много жидкости.



О пользе овса

В овсе – особенно цельном – содержатся ценный растительный белок, сложные углеводы и много клетчатки, за счет чего овсяная каша позволяет надолго насытиться, зарядиться энергией и витаминами. А витаминов в овсе предостаточно: фолиевая кислота, витамин Е и большая часть группы В. Преобладающие в овсе полиненасыщенные жирные кислоты борются с «плохим» холестерином. Овес помогает регулировать уровень сахара в крови и существенно улучшает работу кишечника. Даже очищенный овес (в виде хлопьев) помогает при язвах и гастритах. Овсяный кисель дают больным, особенно детям, при восстановлении после тяжелой болезни, да и во время обычных простудных заболеваний это просто идеальная еда – легкая, сытная, полезная.

Домашние мюсли Как известно, углеводы – основной источник энергии для нашего организма. Вот почему диетологи всего мира советуют начинать день с каш или мюсли. Ведь в крупах и хлопьях содержится от 65 до 77% углеводов. Чем хороши мюсли? Во-первых, их можно приготовить за считанные минуты, а для многих по утрам это чуть ли не самое главное. Во-вторых, это абсолютно фантазийная еда. Мюсли можно делать сладкими, добавляя мед, шоколад, варенье, любые свежие фрукты и ягоды (только, пожалуйста, не все сразу). А можно несладкими, смешав хлопья и йогурт с мелко нарезанными овощами, соевым соусом, молотой зирой, паприкой и несколькими каплями соуса табаско.

4 ст. л. овсяных хлопьев
1 средний апельсин
1 ст. л. измельченных грецких орехов
маленькая горсть разных сухофруктов (финики, вишня, клубника, персики)
10–20 г горького (больше 70% какао) шоколада
1 ст. л. меда
соевое молоко или йогурт для подачи

1 порция

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Острым ножом срежьте с апельсина кожуру вместе с белым слоем так, чтобы была видна мякоть. Вырежьте филе по долькам между пленками.
2. Шоколад натрите на терке или порубите ножом.
3. Нарезьте сухофрукты небольшими кусочками (вишню оставьте целой).
4. Смешайте хлопья с кусочками апельсина, сухофруктами, медом и грецкими орехами. Разложите по мискам, залейте соевым молоком или йогуртом и посыпьте шоколадом. Или можете выложить ваш завтрак слоями в прозрачный бокал – такие мелочи с утра очень заряжают хорошим настроением.

Кстати

Для многих мюсли ассоциируются только с овсяными хлопьями. Это неправильно. Мы советуем вам чередовать разные виды хлопьев, тем более что сейчас каких только нет! Кукурузные, пшеничные, ржаные...



6. Завтраки

О пользе соевого соуса

У соевого соуса сильный вкус и аромат, а также в нем довольно много натрия (то есть соли), поэтому достаточно небольшого количества этой приправы – и блюдо станет соленым. Соевый соус прекрасно сочетается с пряными ингредиентами – чесноком, имбирем, луком и т.д.: они усилят естественный вкус пищи, и солонка не понадобится. Если вам по тем или иным причинам не разрешена соль, выбирайте те соевые соусы, на которых указано: «С пониженным содержанием натрия». Любой соевый соус – прекрасный источник ниацина (он же витамин B₃), растительного белка и марганца.

Овсяная каша с овощами и соевым соусом Если спросить население земного шара, как они едят овсянку, наверняка 99% упомянут молоко, сахар, мед, яблоки, корицу и так далее. Но кашу значительно полезнее есть с овощами! Может быть, сначала эта идея вам не понравится, но вы обязательно попробуйте – и наверняка полюбите этот способ. Чтобы не спешить утром, приготовьте овощи с вечера – они за несколько часов настаивания делаются только вкуснее. И не используйте хлопья быстрого приготовления – из них каша совсем не такая вкусная и значительно менее полезная, а разницы во времени почти никакой.

Начинайте готовить за 9–11 ч до подачи

1 стакан овсяных хлопьев,
желательно с овсяными отрубями
4 стакана овощного бульона
(см. стр. 70) или бутилированной
воды
1 большой цукини
1 большая морковь
1 большая белая луковица
1 ч. л. сухих прованских трав
сок половины лимона
оливковое масло «экстра вирджин»
морская соль, свежемолотый
черный перец
светлый соевый соус для подачи

4 порции

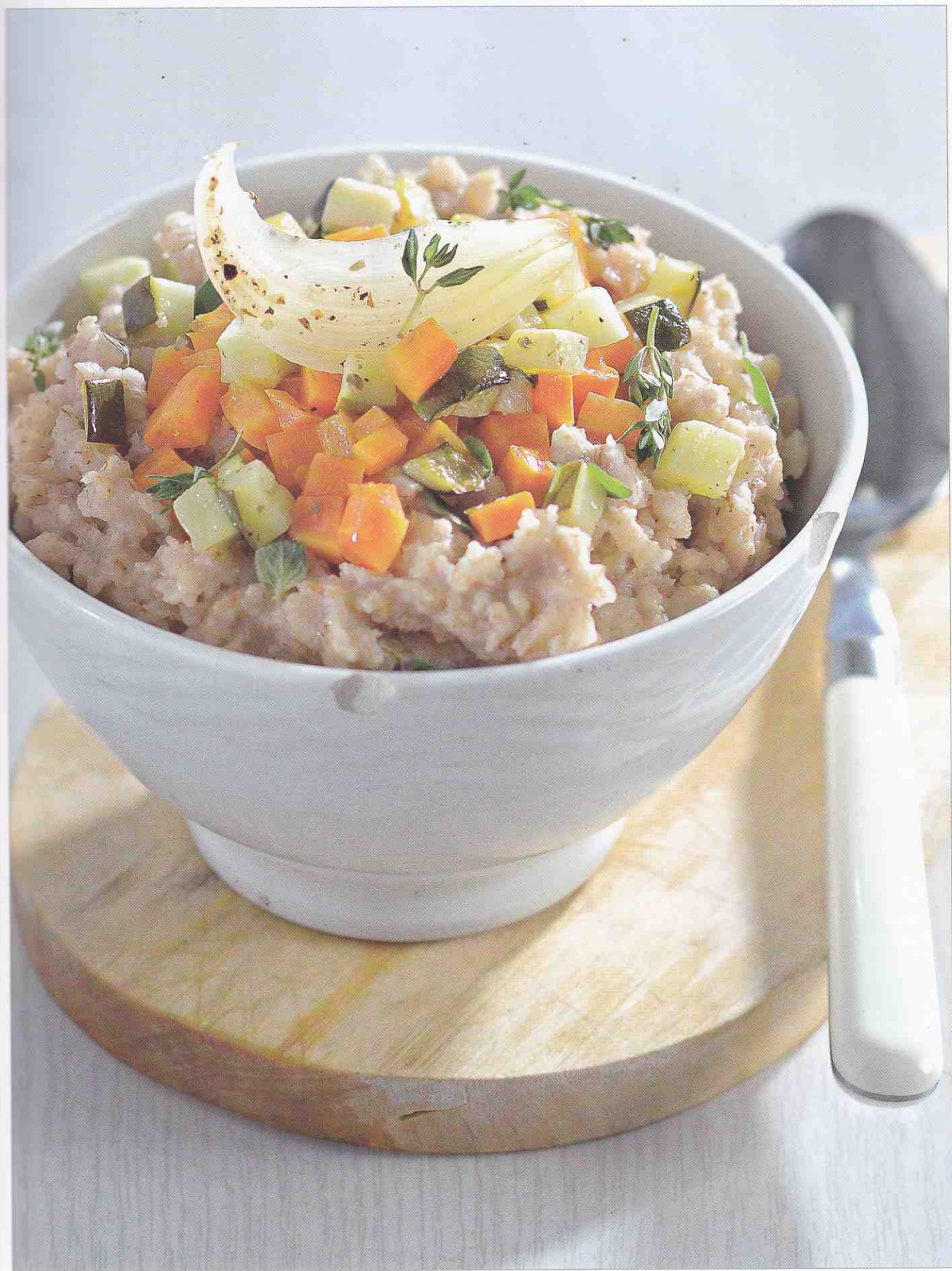
Подготовка: 8,5–10,5 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Цукини и морковь нарежьте маленькими кубиками, лук – тонкими перьями. Сделайте из сложенной вдвое фольги 2 квадрата такого размера, чтобы на одном могли поместиться цукини с морковью, на другом – лук, а края можно было бы свернуть неплотным конвертом.
2. Посыпьте лук и овощи прованскими травами, сбрызните лимонным соком, приправьте солью и черным перцем. Полейте оливковым маслом, закройте конверты и положите на решетку в разогретую до 180 °C духовку. Через 30 мин. выключите духовку и оставьте в ней овощи до утра или на 8–10 ч.
3. С утра влейте в сотейник с толстым дном холодный бульон или бутилированную воду, всыпьте хлопья. Помешивая, на среднем огне доведите до кипения, варите 2–3 мин. Закройте крышкой, снимите с огня и отставьте на несколько минут.
4. При желании прогрейте овощи, но их вкусно добавлять и холодными. Разложите овсянку по подогретым тарелкам, в центр выложите запеченные овощи и лук, полейте соевым соусом и оливковым маслом. Подавайте немедленно.

Кстати

Точно так же можно подавать утром любую кашу – неважно, из хлопьев или зерен. Смысл в том, чтобы варить кашу именно на овощном бульоне или воде, а не на молоке – и соленой, а не сладкой.



6. Завтраки

О пользе апельсинов

О том, что в апельсинах много аскорбиновой кислоты (она же витамин С), всем известно с детства. В среднем апельсине и в самом деле 70–80 мг аскорбинки – зимой двумя апельсинами вы обеспечите себе дневную норму. Кроме того, в них много калия, который борется с гипертонией, и биофлавоноидов, имеющих антиоксидантные свойства и продлевающих молодость. При небольшом количестве калорий в апельсинах много клетчатки, дающей чувство сытости. Купив апельсины, обязательно вымойте их под проточной водой, желательно щеткой. Дело в том, что практически все citrusовые для более длительного хранения и транспортировки покрываются специальным воском. Их кожура выделяет масло, оно соединяется с воском и делается неприятно вязким. Если вы решите очистить покрытый этим составом апельсин зубами, вся вязкость останется на них.



Манная каша с «джемом» из кураги Каша каше рознь. При том, что весь Советский Союз в возрасте от 2 до 5 кормили манной кашей, толку от нее было немного – разве что сытная. Манку делали из полностью очищенного зерна – вся польза пшеницы оставалась в отрубях. А вкус зависел в основном от количества сахара и масла. Теперь в магазинах здорового питания продается манка из цельномолотой пшеницы – не привычная белая, а темно-кремовая. Каша из нее – даже без молока и масла – получается очень вкусная. А если вы добавите в нее такую смесь из кураги...

4–5 ст. л. с горкой манки из цельной пшеницы
2 стакана соевого или обычного молока или бутилированной воды
молотая корица
нерафинированное масло фундука или грецкого ореха для подачи

Для «джема»:

100 г мягкой кисло-сладкой кураги
1 небольшой лимон
сок и цедра 1 большого апельсина
мед, по желанию

2 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Для «джема» мелко нарежьте курагу, залейте апельсиновым соком, оставьте на 20 мин. Нарежьте лимон небольшими кусочками, смешайте с курагой и апельсиновой цедрой. Измельчите в пасту блендером или мясорубкой. При желании добавьте меда по вкусу.
2. Для каши влейте молоко в сотейник с толстым дном, доведите до кипения на небольшом огне.
3. Помешивая, чтобы не образовывались комки, тонкой струйкой всыпьте манку и варите, продолжая помешивать, до загустения, 10–12 мин или как указано на упаковке. За пару минут до готовности добавьте по вкусу корицу.
4. Выложите готовую кашу в подогретые тарелки, приправьте ореховым маслом. Подавайте с «джемом» из кураги.

Кстати

Если курага жесткая, вместе с апельсиновым соком влейте примерно 1/2 стакана воды, накройте и оставьте на 2 ч – иначе ее будет сложно размолоть.



Гречневая каша с грибами и луком Не зря в России так любят гречку. Исключительно полезная вещь! Во-первых, гречка – первоклассный источник растительного белка, во-вторых, в ней содержатся восемь основных аминокислот и почти все витамины группы В. Эта невзрачная на вид крупа помогает при заболеваниях печени, кишечника, сосудов и суставов, поднимает настроение, а еще она просто очень вкусная!

2 стакана гречки ядрицы
4 стакана бутилированной воды
100–150 г шампиньонов
2 средние луковицы
нерафинированное подсолнечное
масло
по щепотке молотых кориандра,
зиры, белого и душистого перца
соль

6 порций

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Раскалите сухую сковороду и обжарьте гречку на среднем огне, постоянно помешивая, 4–5 мин. Гречка станет очень ароматной. Сбрызните ее маслом и дайте маслу впитаться, 3–4 мин.
2. В большой кастрюле вскипятите слегка подсоленную воду, всыпьте обжаренную гречку и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите огонь и варите 10 мин. Снимите с огня, накройте крышкой, а сверху толстым полотенцем и оставьте еще на 10 мин.
3. Шампиньоны нарежьте небольшими кусочками, лук – тонкими полукольцами. Положите шампиньоны и лук на противень, сбрызните маслом, добавьте специи и запекайте в разогретой до 220 °С духовке (при наличии гриля включите гриль плюс конвекцию), время от времени помешивая, до румяной корочки, 10 мин.
4. Добавьте грибы с луком в кашу, перемешайте. Подавайте немедленно.

Кстати

Если у вас есть возможность приготовить гречку за час до завтрака, заверните кастрюлю сначала в газету, а затем в плед или одеяло и оставьте в теплом месте. Это произведет эффект русской печи – настоявшись в тепле, каша станет еще вкуснее и ароматнее.



6. Завтраки

О пользе зиры

Семена зиры содержат эфирное масло, благодаря которому помогают при расстройстве пищеварения и являются эффективным ветрогонным средством. Кроме того, зира – прекрасный источник растительного белка, фосфора, кальция и магния. В этих маленьких семечках большое количество витаминов: А, С, В₁, В₂ и В₃. Кроме того, зира лечит бессонницу и укрепляет память.

Марокканское овощное рагу Вы любите плотные горячие завтраки? Это марокканское рагу, которое в нашем понимании скорее похоже на кашу, – то, что надо. И пусть вас не пугают количество ингредиентов и нехватка времени по утрам. Обратите внимание: все готовится меньше чем за полчаса! Впрочем, если у вас нет и этих тридцати минут, приготовьте овощи накануне. Утром, пока заваривается кускус, разогрейте овощи и перемешайте с готовой крупой.

1 стакан овощного бульона
(см. стр. 70)
1 стакан среднего кускуса
1 средний цукини
2 небольшие морковки
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
400 г консервированного нута
400 г рубленых помидоров
в собственном соку
2 веточки петрушки
2 ст. л. миндальных хлопьев
1 ч. л. молотой зиры
3 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

2–4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Очистите морковь, цукини, лук и чеснок. Морковь и цукини нарежьте кусочками толщиной 1,5 см, лук – полукольцами, чеснок измельчите. Петрушку разберите на листики. Нут откиньте на сито.
2. В сотейнике разогрейте 2 ст. л. масла и обжарьте, время от времени помешивая, лук, 5 мин. Добавьте чеснок и зиру, готовьте 30 сек.
3. Положите морковь, нут, мякоть помидоров вместе с соком. Готовьте, помешивая, 4 мин. Влейте бульон, доведите на среднем огне до кипения. Накройте крышкой и варите 5 мин.
4. Добавьте цукини, соль и перец и продолжайте готовить под крышкой, периодически помешивая, 5 мин.
5. Приготовьте кускус согласно инструкции на упаковке, залив его кипящим бульоном. Готовый кускус «разворошите» вилкой и полейте оставшимся маслом.
6. Перемешайте рагу с кускусом, посыпьте листиками петрушки и миндальными хлопьями.

Кстати

Кускус – самая распространенная крупа в Северной Африке. Способ ее приготовления там весьма оригинален. На специальную, чуть выгнутую доску тонким слоем насыпают пшеничную муку, затем просеивают манку, разбрызгивают немного воды и руками скатывают манку в крошечные шарики. Получившиеся крупинки пропускают через сито – они должны быть одного размера. Чтобы приготовить такой кускус, нужно больше времени. В наших магазинах продается кускус быстрого приготовления, поэтому весь процесс занимает несколько минут.



О пользе сыра и простокваши

В сыре и других кисломолочных продуктах содержится витамин B₂ (он же рибофлавин), необходимый для роста и обновления тканей. С его помощью налаживается зрение, хорошо работает система кроветворения, балансируются нервная система и состояние слизистых тканей в организме. В кисломолочных продуктах сохраняются все положительные качества свежего молока, а большинство отрицательных исчезает. В них, например, отсутствует лактоза, которую «съедают» грибки и бактерии закваски. Кисломолочные продукты усваиваются в десять раз быстрее, чем молоко. Но есть слишком много кисломолочных продуктов не рекомендуется, потому что от содержащегося в них в большом количестве легкоусвояемого белка и кальция в организме может нарушиться обмен веществ. Такие концентрированные белки, как сыр (особенно твердый, с высоким содержанием жира), не следует есть каждый день.



«Каша» из шпината Русские считают, что сила – в гречке, а американцы и европейцы, что в шпинате. И если в русских былинах нет конкретного указания на то, чем питались наши богатыри, то в американской довоенной мифологии есть герой комиксов, морячок Папай, который перед каждым подвигом непременно съедал банку консервированного шпината. В шпинате действительно целый набор разных полезностей: аскорбиновая кислота, соли железа, калия, фосфора... Шпинат улучшает кровь, выводит из организма лишнюю жидкость, а еще, говорят, продлевает молодость.

500 г свежего шпината
1 яйцо
200 мл простокваши
100 г молодого сыра (типа адыгейского)
2 ст. л. муки
3 веточки петрушки
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
соль

2 порции

Подготовка: 15 мин.
Приготовление: 5 мин.

1. Шпинат мелко нарежьте. Разогрейте в сотейнике масло, добавьте муку и готовьте, интенсивно размешивая, 1 мин. Положите шпинат, тщательно перемешайте, готовьте еще 1 мин. Влейте 1/2 стакана воды, посолите, доведите до кипения. Уменьшите огонь и готовьте 5 мин.
2. Петрушку измельчите. Яйцо взбейте венчиком с простоквашей, добавьте петрушку. Влейте, постоянно размешивая, получившуюся смесь в шпинат. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня.
3. Сыр натрите на терке. Разложите кашу по тарелкам, посыпьте тертым сыром.

Кстати

Если нет свежего шпината, можно использовать свежемороженый. А вообще, такую кашу можно приготовить из любых листовых овощей.



О пользе фиников

Финики – довольно калорийная штука, при этом имеющая целый комплект полезных свойств. Во-первых, несколько фиников надолго утоляют голод и быстро придают силы, поскольку содержащийся в них сахар усваивается почти мгновенно. В финиках много витамина В, есть также витамины С и А. Сочетание растительного белка, пектина, фосфора и железа помогает поддерживать в рабочем состоянии вашу нервную систему, избавляет от сезонной депрессии и синдрома хронической усталости. В древней арабской медицине финики прописывали как лекарство мужчинам и женщинам, которые не могли зачать ребенка. Детям теплый напиток из фиников, прокипяченных с водой, дают во время простуды с сильным кашлем.

Банановый хлеб с финиковым чатни Одно из самых распространенных современных заблуждений – о вреде хлеба. Наши предки считали, что хлеб – всему голова. И были правы! В защиту хлеба говорит и то, что это единственный продукт, который никогда не надоедает. Ведь наш организм – штука умная и чуткая и прекрасно знает, что ему надо. Попробуйте есть каждый день что-нибудь очень и очень вкусное и скоро вы, как таможенник Верещагин из «Белого солнца пустыни», занеете: «Опять эта черная икра!» В хлебе присутствуют все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Вот почему на земле нет ни одного народа, который бы ни выпекал хлеб. Просто во всем надо знать меру и не есть по три батона в день.

Начинайте готовить за 1 день до подачи

2 стакана муки
1/4 стакана проростков пшеницы
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
125 г сливочного масла
180 мл светлого меда
2 яйца
1 крупный банан
1/2 стакана измельченного фундука
1 ст. л. растительного масла

Для чатни:

250 г вяленых фиников
4 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. тертого свежего корня имбиря
1/2 ч. л. семян фенхеля

6–8 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 1 ч 10 мин. плюс 24 ч

1. Для хлеба банан мелко порубите или разомните вилкой. Просейте в миску муку с солью и разрыхлителем. Разделите смесь на 2 части.
2. Растопите в сотейнике на небольшом огне масло с медом, добавьте яйца и банан, перемешайте и сразу же снимите с огня.
3. Всыпьте одну часть мучной смеси, добавьте 2 ст. л. горячей воды, тщательно перемешайте. Всыпьте оставшуюся муку, перемешайте. Добавьте фундук и проростки, снова перемешайте легкими движениями.
4. Смажьте растительным маслом прямоугольную форму для выпечки, переложите в нее тесто, разровняйте поверхность и поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 1 ч 10 мин. Переставьте форму на решетку и дайте остыть. Выложите хлеб, плотно заверните его в пленку и оставьте до следующего дня.
5. Для чатни измельчите финики, удалив косточки. Семена фенхеля растолките в ступке. Смешайте в миске все ингредиенты, закройте пленкой и поставьте в холодильник до подачи.

Кстати

Если вы хотите, чтобы этот хлеб был действительно полезным, приготовьте его из цельнозерновой муки или хотя бы замените примерно 1/5 белой муки отрубями (пшеничными, ржаными или овсяными).



6. Завтраки

О пользе авокадо

Авокадо – это, в принципе, полноценный обед и по питательности, и по полезным свойствам. В нем содержится 14 минеральных веществ, особенно много железа, необходимого для поддержания нормального уровня гемоглобина. Правильное сочетание натрия и калия в авокадо балансирует обмен веществ, а небольшое содержание сахара и отсутствие крахмала делают этот фрукт идеальным для диабетиков и людей, страдающих гипогликемией. Для поддержания уровня сахара в крови рекомендуется разделить авокадо на кусочки и съесть их, распределив в течение дня. В авокадо больше всего витаминов Е и А, но есть также С и несколько витаминов группы В. И хотя в несладком фрукте много калорий, это как раз тот случай, когда они только на пользу.



Гуакамоле Итак, хлеб мы испекли (см. стр. 56). А кто не испек, тот купил в магазине очень полезный хлеб из цельномолотой муки. Что же положить сверху ароматного ломтя? Ну пожалуйста, только не колбасу! Хотите быть здоровыми, забудьте об этом продукте. Если вы не можете обойтись утром без чего-нибудь мясного, отварите накануне вечером кусок нежирной говядины или свинины. Вот вам и бутерброд. Хотя с хлебом полезнее есть овощные пасты, такие как эта. А вкусно-то как!

2 авокадо

1 крупный спелый помидор

1 зубчик чеснока

2 стебля зеленого лука

3–5 веточек кинзы

сок и цедра половины лайма

1/2 ч. л. молотой зиры

1/2 ч. л. молотой паприки

морская соль, свежемолотый
черный перец

1. Разрежьте авокадо вдоль пополам, разверните половинки в разные стороны и отделите одну от другой. Удалите косточки, мякоть выньте ложкой, сбрызните соком лайма.
2. Чеснок раздавите и очистите, лук нарежьте кусочками произвольного размера. На помидоре сделайте крестообразный надрез, окуните помидор в кипяток, затем обдайте холодной водой. Снимите кожицу, разрежьте помидор и удалите жидкость с семенами. Мякоть нашинкуйте маленькими кубиками.
3. Нарежьте мякоть авокадо такими же маленькими кубиками, как помидор. Измельчите чеснок, кинзу, лук и цедру лайма, смешайте все ингредиенты.
4. Приправьте зирой, паприкой, солью и перцем. Перемешайте. Храните в закрытом контейнере в холодильнике.

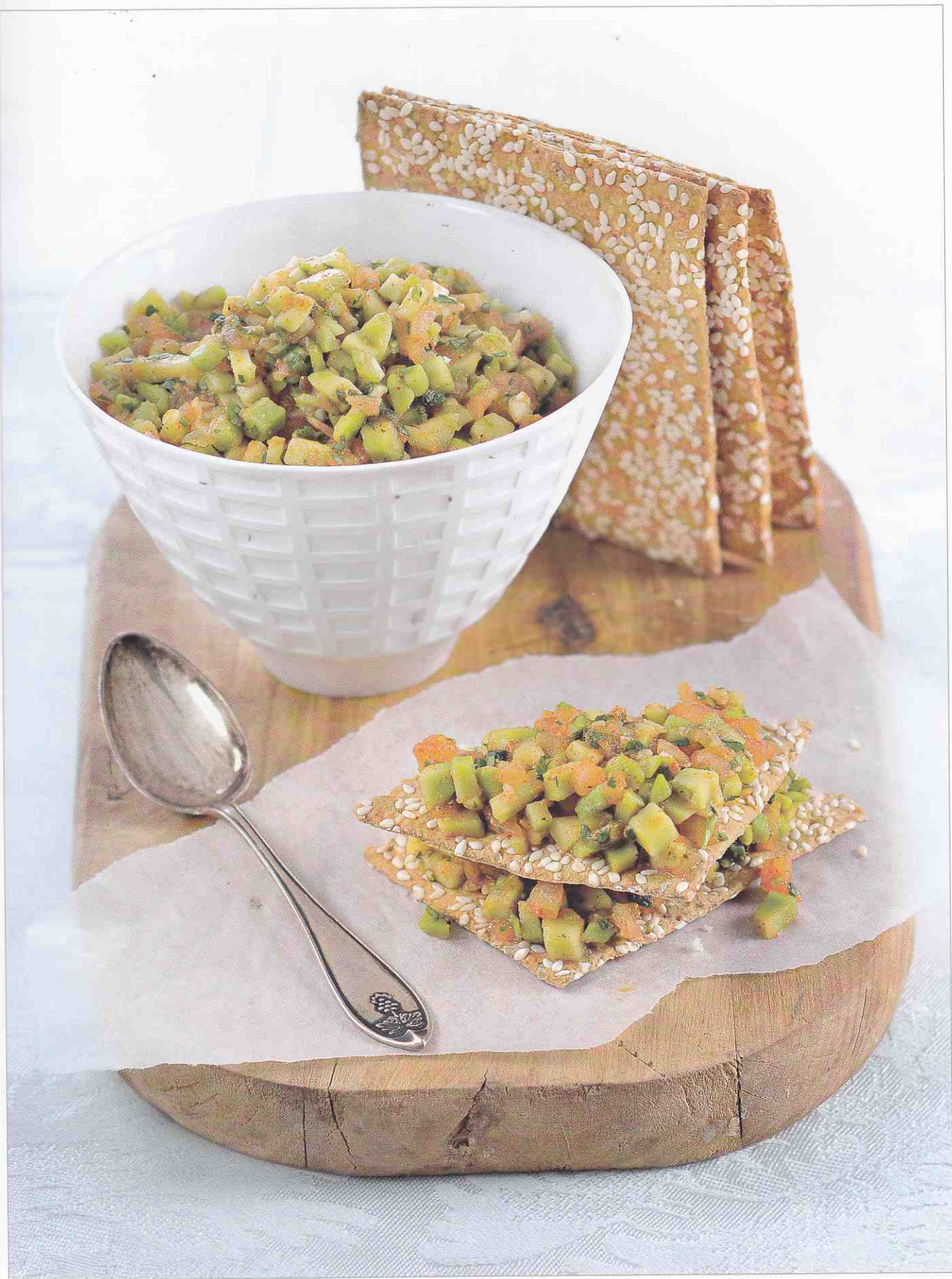
4–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 10 мин.

Кстати

Гуакамоле может храниться в холодильнике 1–2 дня. Единственное, что ему грозит, – потеря яркого цвета, и то только сверху. Эту пасту можно взбить блендером до гладкости и использовать как заправку для самых разных овощных и рыбных салатов. Особенно вкусно гуакамоле с морепродуктами.



Хумус с печеным сладким перцем Вот еще один наиболее полезный вариант для бутербродов. Особенно вкусно есть хумус с тонкими хрустящими хлебцами. Все бобовые отличаются высоким содержанием растительного белка, причем не простого, а такого, который предотвращает ожирение печени. При этом блюда из бобовых весьма сытные – то, что требуется для завтрака. А еще они хороши тем, что их можно готовить заранее. Хумус, например, прекрасно хранится в холодильнике несколько дней.

Начинайте готовить за 14 ч до подачи

250 г гороха нута
2 красных сладких перца
2 зубчика чеснока
2 ст. л. семян кунжута
1 ст. л. семян зиры
4 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
соль

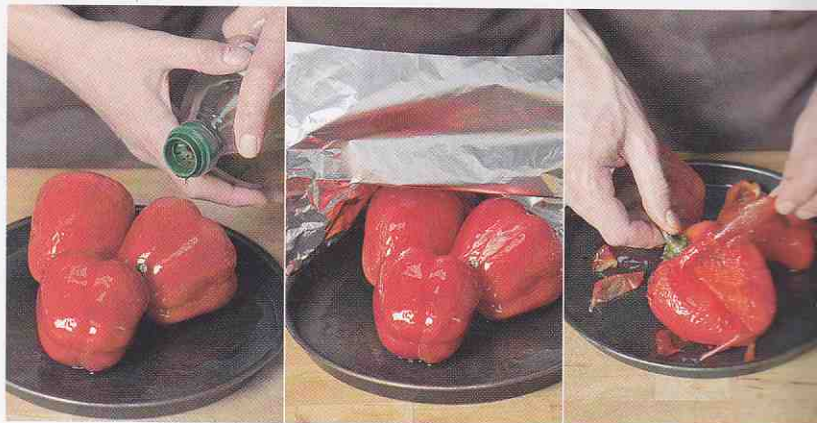
8–10 порций

Подготовка: 14 ч

Приготовление: 15 мин.

1. Замочите нут в холодной воде на 12 ч. Откиньте на дуршлаг, положите в кастрюлю, залейте большим количеством свежей холодной воды. Доведите до кипения и варите 2 ч. Нут должен стать мягким.
2. Тем временем положите перцы в форму для запекания, сбрызните небольшим количеством масла, накройте фольгой и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 20 мин. Не снимая фольги, дайте перцам остыть. Затем снимите с них кожицу, удалите сердцевину, мякоть нарежьте.
3. Чеснок очистите и измельчите. Обжарьте, помешивая, семена кунжута и зиры на сухой разогретой сковороде, 30–60 сек. Пересыпьте их в ступку и разотрите пестиком с солью.
4. Откиньте готовый нут на дуршлаг, сохранив часть отвара. Поместите в чашу блендера нут, запеченный перец, чеснок, лимонный сок, масло и специи. Взбейте до однородной массы. Продолжая взбивать, влейте отвар так, чтобы получилась нужная вам консистенция.

2



Кстати

В хумус вы можете добавлять самые разные специи – те, что вы любите. Нам нравится выставить на стол несколько маленьких мисочек с обжаренными на сухой сковороде специями (семенами зиры, кориандра, фенхеля, горчицы), а еще хорошее оливковое масло первого отжима, толченый чеснок, мельницу с перцем горошком и измельченную зелень – чтобы каждый приправлял хумус по собственному желанию.



6. Завтраки

О пользе зеленого горошка

Помимо большого количества растительного белка, минеральных веществ и прочих витаминов зеленый горошек содержит витамин Н (он же биотин), избавляющий от шелушения кожи, укрепляющий волосяной покров, помогающий при гастрите с пониженной кислотностью, регулирующий сахар в крови. Кроме того, биотин снижает «плохой» холестерин и облегчает боль в мышцах.



Паровой омлет Во всем мире яйца – традиционная утренняя еда. И не потому что их легче всего приготовить, а потому что яйца – один из самых полезных продуктов питания. Все содержащиеся в них вещества идеально сбалансированы и отлично усваиваются организмом. Существует мнение, что яйца вредны из-за содержащегося в них холестерина. Да, холестерин есть, а вот вреда от него нет. Дело в том, что в яйцах много лецитина, который препятствует отложению холестерина на стенках сосудов. Для неверующих приведем доказанное наукой соотношение: в среднем в яичном желтке содержится 1,5–2% холестерина и около 10% лецитина. Самое полезное блюдо из яиц – паровой омлет.

3 яйца
3 средних шампиньона
1 средняя морковь
50 г зеленого горошка
50 г проростков золотистой фасоли
(см. совет на стр. 166)
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. кукурузной муки

2–4 порции

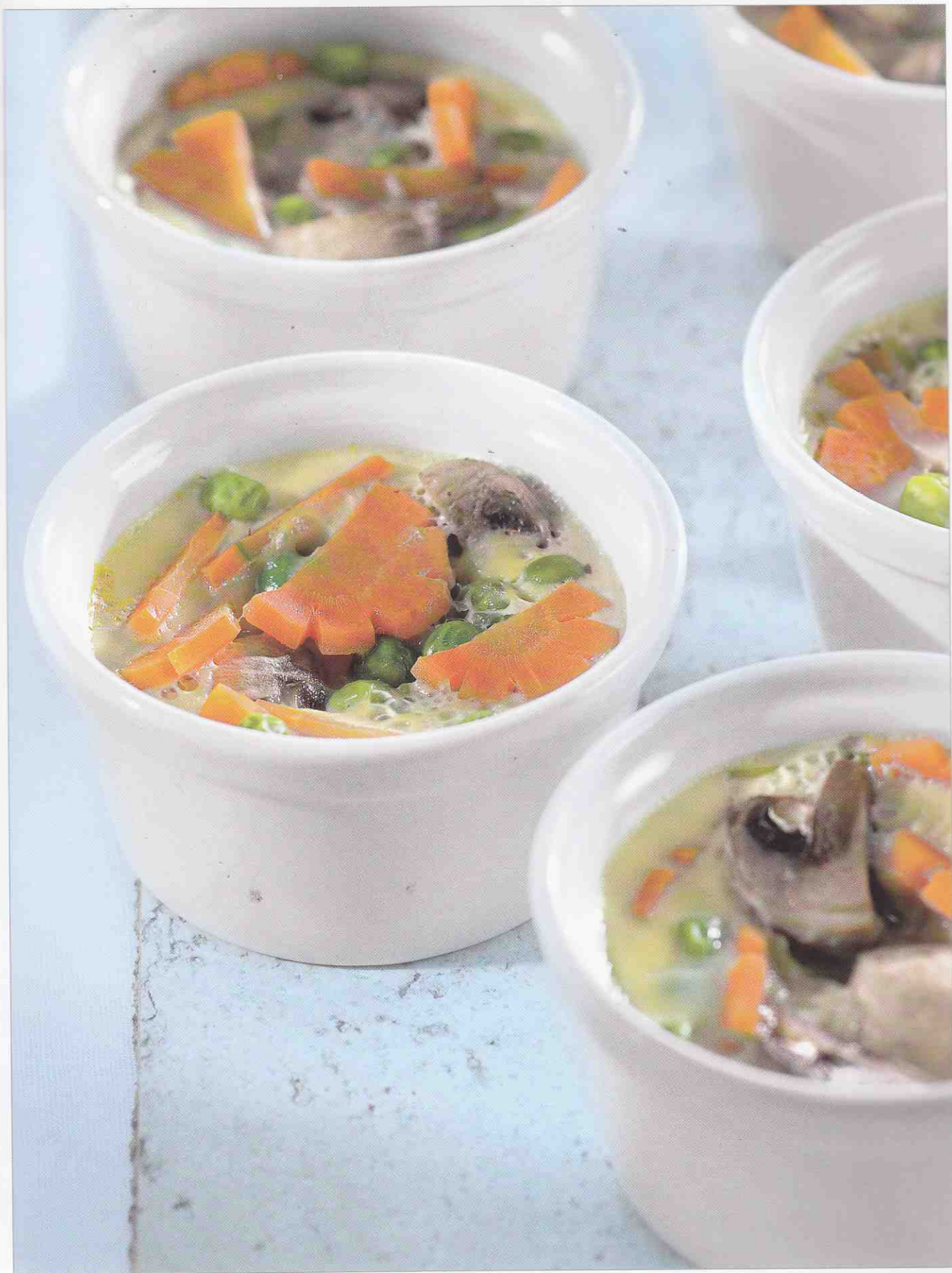
Подготовка: 20–25 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Нарежьте шампиньоны и морковь небольшими кусочками. Сложите в сито, поставьте на кастрюлю с кипящей водой, накройте крышкой и готовьте на среднем огне 7 мин. Добавьте зеленый горошек и готовьте еще 3 мин. Переложите овощи в жаропрочную форму или порционные формочки. Добавьте проростки, перемешайте.
2. Взбейте яйца со 100 мл воды, соевым соусом и кукурузной мукой. Влейте в форму с овощами. Плотнo накройте пленкой, ножом сделайте в ней 2 небольших отверстия и поставьте на решетку.
3. Противень с высокими бортиками наполните на 2/3 высоты кипящей водой и поместите в разогретую до 180 °С духовку. Как только вода начнет кипеть, поставьте на него решетку с наполненной формой и готовьте, пока жидкость не схватится, 20–30 мин.

Кстати

Такой омлет можно приготовить с любыми овощами по вашему выбору. А вместе с проростками добавьте мелко нарезанную огородную зелень. Или посыпьте ею уже готовое блюдо.



6. Завтраки

О пользе желтков

Сколько бы ни твердили о вреде яиц, в них масса полезного. Например, в желтках содержится витамин B_{12} (он же цианкобаламин), при недостатке которого у человека начинаются головные боли, одышка и анемия, ухудшается память, нарушается процесс кроветворения и жирового обмена в печени. Так что ешьте яйца на здоровье, просто соблюдайте меру. 3–4 яйца в неделю – вполне приемлемая норма, больше – перебор.

Омлет со шпинатом Перепелиные яйца по своему химическому составу почти не отличаются от куриных. Но в отличие от кур перепелки устойчивы к такой противной бактерии, как сальмонелла. Следовательно, их яйца совершенно безопасны в любом виде. Если вам позволяет бюджет, отдайте предпочтение перепелиным яйцам, особенно в детском питании.

20 перепелиных яиц
150 г нежирного окорочка
(см. стр. 156)
400 г свежего шпината
1 средняя луковица
оливковое масло «экстра вирджин»
морская соль, свежемолотый
черный перец

2 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Очистите и измельчите лук, окорок нарежьте небольшими кусочками. Положите лук в жаропрочную форму с антипригарной поверхностью (если у вас такой нет, выстелите форму смазанным оливковым маслом пергаментом, а под пергамент набрызгайте холодной воды), сбрызните маслом и запекайте в разогретой до 220 °С духовке (при наличии гриля включите гриль плюс конвекцию), время от времени помешивая, до румяной корочки. Добавьте окорок и готовьте еще 3 мин. Выньте из духовки.
2. Шпинат тонко нарежьте, положите в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Как только он станет мягким, снимите кастрюлю с огня, дайте остыть, затем отожмите. Добавьте в шпинат половину лука с окороком, приправьте солью и перцем, перемешайте.
3. Яйца взбейте венчиком с 1/3 стакана холодной воды и солью. Влейте яичную смесь в форму с оставшимся луком и окороком, перемешайте и верните в духовку до полуготовности, примерно на 10 мин.
4. В середину омлета выложите массу из шпината, готовьте 5 мин. Заверните края омлета к центру, готовьте еще 5 мин. Подавайте немедленно.

Кстати

А вот какие яйца мы вам не советуем употреблять в пищу, так это гусиные и утиные. Содержание жира в них настолько высоко, что даже невкусно, не говоря уже о том, как это вредно. К тому же яйца водоплавающих птиц очень часто бывают заражены той самой сальмонеллой.





О пользе белокочанной капусты

В капусте, как известно, много витамина С. Да и прочих витаминов достаточно: А, К, группа В. Витамин N (он же липоевая кислота) снижает «плохой» холестерин в крови, мешает развитию атеросклероза, способствует выведению из организма опасных солей тяжелых металлов (ртути, свинца). Местно лечит воспаления, помогает наладить и разные неврологические нарушения, от которых случаются судороги и головокружения. Капуста действует как профилактическое средство от язвы желудка, а для ее лечения используется свежий капустный сок.

Голубцы с творогом Когда-то было очень модно ездить на воды. Прошлым летом нам пришло в голову поиграть в старинную жизнь, и мы вместе с детьми отправились в Кисловодск. Сняли две уютные комнатки в частном доме с «полным пансионом», к которому, признаемся, отнеслись скептически. Но это до первого завтрака. Наша хозяйка, расчудеснейшая тетя Маша, готовила так, что к концу нашего отпуска мы решили сложиться всем миром и открыть для нее в Москве ресторан. Жаль, что Мария Егоровна наотрез отказалась. Голубцы с творогом – один из ее шедевров.

1 кочан молодой капусты
1 желток
500 г домашнего или рыночного
творога
30 г очищенных грецких орехов
2 зубчика чеснока
250 мл нежирной сметаны
нерафинированное арахисовое
масло
щепотка сахара
морская соль

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Разберите капусту на листья и варите их в кипящей подсоленной воде 3–4 мин. Откиньте на дуршлаг и промойте листья холодной водой, обсушите на бумажных полотенцах.
2. Приготовьте начинку. Грецкие орехи порубите ножом. Чеснок очистите и раздавите. Творог протрите через сито, добавьте в него немного орехового масла, грецкие орехи, чеснок, сахар, желток и соль. Тщательно перемешайте.
3. На основание каждого капустного листа выложите по 2–3 ст. л. начинки и сверните листья в виде треугольников.
4. Разогрейте в сковороде немного масла, положите голубцы и обжаривайте 4 мин. Переверните на другую сторону, залейте сметаной и тушите под крышкой 6–7 мин.

Кстати

В общем-то это совет тоже от Марии Егоровны. Она использует творог только собственного приготовления – покупному не доверяет. Технология такая же, как в нашем мастер-классе, но кефир она смешивает с ряженкой, 50:50.



Смуфи с хурмой и бананом Когда наши бабушки готовили для нас протертые с молоком или сливками клубнику, малину, чернику и прочие садовые радости, они не знали, что это называется смуфи. Кажется, тогда это вообще никак не называлось – просто было вкусным и полезным. Слава богу, название, хоть и малопонятное, найдено, и мы теперь знаем, что надо есть на завтрак. Смуфи, сэр!

1 крупная невяжущая спелая хурма
1 спелый банан
сок 2 апельсинов
1/2 стакана яблочного сока
3–4 кубика льда

1. Хурму и очищенный банан нарежьте кусочками и взбейте в блендере в пюре.
2. Продолжая взбивать, влейте апельсиновый и яблочный сок, добавьте лед.
3. Перелейте получившуюся смесь в стакан и подавайте.

1 порция

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 5 мин.

Смуфи с грейпфрутом, грушей и отрубями В народной медицине отруби издавна применялись как средство против многих недугов. Содержащаяся в них клетчатка способствует снижению уровня сахара в крови, нормализует работу кишечника, улучшает состояние кожи. Кроме того, благодаря ей пища усваивается медленнее, поэтому чувство сытости длится дольше, что помогает в борьбе с лишним весом. Но отруби нельзя применять бесконтрольно. Иначе польза от них может превратиться во вред. Специалисты считают, что надо начинать с чайной ложки отрубей в день, добавляя их в разные блюда. При отсутствии отрицательного эффекта дозу можно увеличить до 1 столовой ложки, но не больше!

сок 1 большого розового грейпфрута
2 средние спелые груши
2 ч. л. меда
1 ч. л. пшеничных отрубей
3–4 кубика льда

1. Груши очистите, нарежьте кусочками, удалив сердцевину, и измельчите блендером в пюре.
2. Добавьте сок грейпфрута, лед и мед, взбейте до однородности. Перемешайте и перелейте в стакан.
3. Положите отруби, перемешайте и подавайте.

1 порция

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 5 мин.

Кстати

Смуфи можно приготовить практически из всех фруктов и ягод. Пожалуй, свежие яблоки не очень подходят для этого блюда, зато из печеных смуфи получается просто замечательно. Овощные смуфи – тоже отличная вещь. Особенно хороши для этого листовые овощи и авокадо. Меняйте вкус напитка, используя разные цитрусовые соки (апельсиновый, мандариновый) и фрукты.



7.

Обеды

Обеденным девизом всех, кто ратует за здоровый образ жизни, должна стать строчка из мультяшной песенки: «Антошка, Антошка, бери большую ложку!» Для одних обед без супа – вообще не обед. Для других обед – это тарелка макарон или риса. А почему нет? Приготовьте к ним овощную заправку, и ваш организм будет безмерно вам благодарен. И почему бы не съесть в середине дня кусок мяса или рыбы с легким салатом? У каждого свой обед – и в середине дня он имеет полное право быть сытным.

Овощной бульон Польза бульонов вызывает у большинства диетологов существенные сомнения. Но только «белковых» – из мяса, птицы и рыбы, а пользу овощного бульона не оспаривает никто! Нам очень нравится бульон, который получается в духовке из подпеченных овощей. Он очень ароматный и насыщенный. Варить на нем любой суп, а также рис, гречку, пшено, овсянку или кукурузные каши – одно удовольствие. Чтобы сэкономить время, мы обычно варим сразу 3 литра – и оставшийся замораживаем.

Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи

1 большая морковь
2 средние луковицы
1 стебель молодого лука-порея
1 небольшая репка
4 черешка сельдерея
2 средних корня петрушки
4–5 зубчиков чеснока
по 2 средних пучка петрушки
и укропа (только стебли)
по 1 ч. л. душистого и черного перца
горошком
1 лавровый лист
оливковое масло «экстра вирджин»
3 л бутилированной воды

10–12 порций

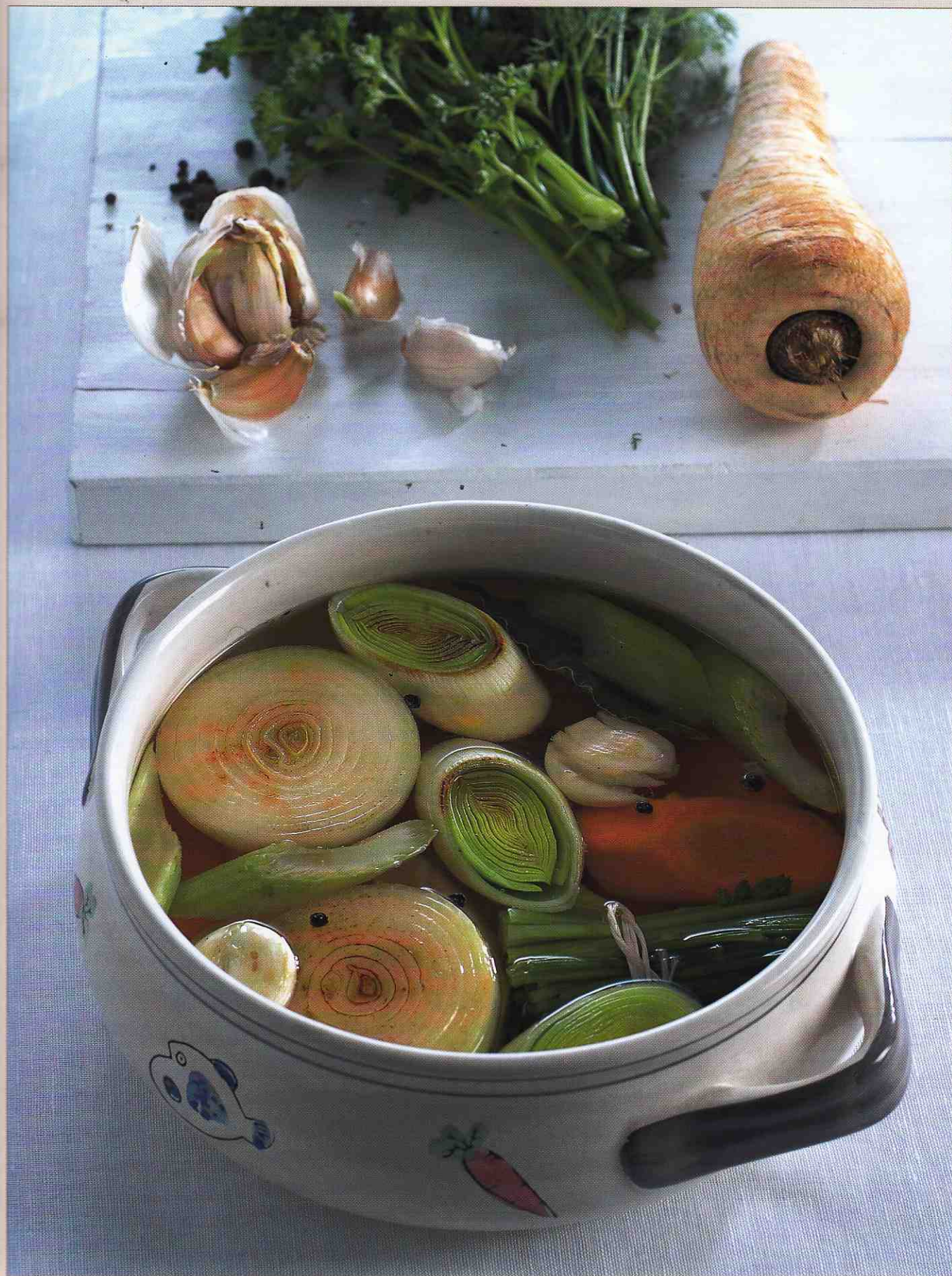
Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 3 ч

1. Тщательно промойте овощи щеткой, но не очищайте. Морковь и корни петрушки разрежьте вдоль пополам, а потом на несколько крупных кусков. Репчатый лук разрежьте на четвертинки.
2. Черешки сельдерея и порей (белую и примерно 2/3 зеленой части) нарежьте поперек кусками длиной примерно 5 см. Репу разрежьте на четвертинки. Чеснок слегка раздавите.
3. Положите подготовленные овощи в большую утятницу или глубокую форму для запекания (посудина должна быть такого размера, чтобы после добавления воды до краев оставалось еще 3–4 см, иначе бульон будет «убегать»). Сбрызните оливковым маслом и поставьте, не закрывая, в разогретую до 180 °С духовку. Запекайте до золотистого цвета, примерно 20 мин.
4. Влейте в утятницу (форму) бутилированную воду комнатной температуры и верните в духовку. Когда вода закипит, при необходимости снимите пену, добавьте зелень, все специи и соль по вкусу.
5. Закройте крышкой или фольгой, уменьшите температуру в духовке до 140 °С и готовьте 2 ч. Выключите духовку и оставьте там бульон на 1 ч. Затем процедите – бульон готов. Его можно использовать для приготовления других блюд или есть просто так, с гренками или любым наполнителем по вашему вкусу.

Кстати

Замораживать и хранить бульон очень удобно следующим образом: тщательно выстелите пленкой прямоугольный контейнер для замораживания так, чтобы свисали длинные края. Влейте бульон, закройте контейнер крышкой, заверните края. Когда бульон заморознет, выньте его из контейнера, плотно оберните свисающими краями пленки и верните в морозильник. Таким образом у вас освобождается контейнер, а бульон занимает немного места – и хранить брикеты бульона можно один на другом.



О пользе шпината

Шпинатные листья богаты растительным белком – в них (по сравнению с другими овощами) его больше всего. Кроме того, в шпинате много йода, а также железа, которое легко усваивается, а значит, повышает уровень гемоглобина и помогает бороться с анемией. Эти листья мягко расслабляют кишечник, улучшают деятельность поджелудочной железы. Недаром шпинат раньше часто давали детям: в нем много витаминов А, группы В, С и главное – витамин D₂, который необходим для усвоения кальция и правильного формирования костей. Однако слишком много шпината детям давать не рекомендуется в связи с высоким содержанием в нем щавелевой кислоты.

Суп-пюре из шпината с сыром Не суп – а мечта красавицы! Легкий и при этом весьма сытный. Таким его делает сыр с благородной плесенью. Всем известно, что в сырах высокое содержание белков. Но в процессе созревания сыра эти белки расщепляются на аминокислоты и поэтому прекрасно усваиваются организмом.

400 г свежего шпината
2 картофелины
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
100 г натурального йогурта
5–7 перьев зеленого лука
оливковое масло «экстра вирджин»
немного сыра с голубой плесенью
соль, свежемолотый белый перец

4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Репчатый лук и картофель нарежьте кубиками, положите в жаропрочную форму, сбрызните маслом, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин. За это время перемешайте пару раз.
2. Чеснок измельчите, добавьте в форму и готовьте 1 мин. В кастрюле доведите до кипения 1 л воды, положите запеченные овощи. Доведите до кипения, варите на среднем огне 5 мин. Положите шпинат и готовьте еще 5 мин.
3. Перелейте овощную смесь в блендер и измельчите до состояния пюре, затем протрите через сито. Верните суп в кастрюлю и доведите до кипения. Снимите с огня, дайте немного остыть.
4. Добавьте в суп йогурт, соль и перец. Перемешайте.
5. Зеленый лук измельчите, сыр раскрошите. Положите в кастрюлю с супом, перемешайте и разлейте по тарелкам.

Кстати

Вы можете ускорить процесс приготовления этого супа, отказавшись от обжарки овощей. Просто нарежьте их, положите в кипящую воду и варите на 10 мин. дольше, чем указано в шаге № 2.





О пользе тыквы

Жизнерадостный овощ тыква не только вкусен, но и очень полезен. В тыкве много витамина А, С и клетчатки, регулирующей процесс пищеварения и мягко расслабляющей кишечник, а также не дающей образовываться камням в желчном пузыре. Тыква помогает выводить соли из организма, налаживая обмен веществ. Диабетики могут есть вяленую тыкву в качестве десерта – это очень вкусно. Содержащийся в тыкве редкий витамин К (он же филлохинон) нормализует свертываемость крови, укрепляет стенки сосудов.

Тыквенный суп с орехами К большой радости приверженцев полезного питания блюда из тыквы становятся в нашей стране все популярнее. Нам почему-то кажется, что причина не в том, что кто-то умный так хорошо распропагандировал этот во всех отношениях замечательный плод. Просто тыква расчудесно растет в нашем климате и из года в год дает большой и стабильный урожай. А с ним, естественно, надо что-то делать. Не выбрасывать же такое добро. Но так это или не так, неважно. Главное, что мы наконец-то начали тыкву есть!

800 мл овощного бульона
(см. стр. 70) или бутилированной
воды
800 г тыквы
2 крупные молодые картофелины
по маленькой горсти грецких орехов
и сырых очищенных тыквенных
семечек
1 веточка розмарина
3 веточки тимьяна
2 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
соль, свежемолотый белый перец
тыквенное масло для подачи

4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Очистите тыкву от кожуры и сердцевины, порубите крупными кусками. Такими же кусками нарежьте картофель (в кожуре или без, по желанию). Выложите овощи на противень, сбрызните маслом и поставьте в разогретую до 200 °C духовку на 30 мин., или пока овощи не станут мягкими. За это время пару раз перемешайте.
2. Снимите у розмарина и тимьяна листочки со стеблей и мелко порубите (стебли не понадобятся). В блендере взбейте тыкву и картофель с холодным бульоном или бутилированной водой в пюре. Перелейте в кастрюлю, добавьте розмарин, тимьян, соль и перец по вкусу. Перемешайте, доведите до кипения, готовьте 5 мин., затем снимите с огня.
3. Грецкие орехи и тыквенные семечки обжарьте на сухой разогретой сковороде, 2 мин., порубите в крошку.
4. Суп разлейте в подогретые тарелки, посыпьте орехами и сбрызните тыквенным маслом. Подавайте немедленно.

Кстати

Если вам удалось купить небольшие круглые тыквы, то вы можете сделать суп порционным – срежьте с тыкв «крышечки», выньте мякоть острой ложкой и запеките пустые тыквы рядом с мякотью – а когда суп готов, разлейте его не по тарелкам, а по тыквам.



О пользе свеклы

Свекла – уникальный овощ, в ней содержится много веществ, которых в других овощах или вовсе нет, или очень мало – например, йод, необходимый для работы щитовидной железы, а значит, для гормонального баланса организма. Кроме того, в свекле много железа и цинка, важных для правильной работы системы крови. Содержащийся в свекле бетаин очищает печень, способствует здоровому функционированию почек и сердца. Особенно полезны сырая свекла (в небольших количествах) и свекольная ботва.



Вегетарианский борщ с черносливом Между диетологами разных школ ведутся бесконечные споры о том, что из еды полезнее, а что вреднее. Но в одном вопросе они единогласны: суп – исключительно полезная вещь, и есть его надо каждый день! А среди супов самые полезные – овощные. Каждому овощу присущ свой витаминный состав. Поэтому чем больше в супе разных овощей, тем больше пользы для организма. К тому же больше вкуса и красоты.

2 л овощного бульона (см. стр. 70)
или бутилированной воды

2 средние свеклы

1 большой помидор

1 большая морковь

1 большая луковица

половина небольшого кочана
капусты

маленький кочан цветной капусты

2 маленькие картофелины

50 г чернослива

4 зубчика чеснока

2–3 ст. л. сока лимона

щепотка коричневого сахара

маленький пучок петрушки

соль, свежемолотый черный перец

6–8 порций

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 25–30 мин.

1. Чернослив замочите в теплой воде на 20 мин., затем откиньте на дуршлаг и нарежьте небольшими кусочками. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарежьте соломкой, картофель – брусочками, помидор – небольшими кубиками. У цветной капусты удалите жесткий стебель, головку разберите на небольшие соцветия.
2. Лук и морковь положите в жаропрочную форму, сбрызните маслом, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин. За это время перемешайте пару раз.
3. Вскипятите в кастрюле бульон или подсоленную бутилированную воду. Положите картофель и белокочанную капусту, варите 5 мин. Добавьте цветную капусту и оставьте на небольшом огне примерно на 15 мин.
4. В отдельную форму положите свеклу и помидоры, сбрызните маслом, поставьте в духовку на 10 мин. Затем добавьте лимонный сок, сахар и 2–3 ст. л. воды, перемешайте и готовьте до мягкости, 10 мин.
5. Переложите лук с морковью и свеклу с помидорами в кастрюлю. Добавьте измельченный чеснок. Увеличьте огонь и доведите борщ до кипения. Приправьте солью и перцем.
6. Снимите с огня, положите в кастрюлю чернослив и измельченную петрушку, накройте крышкой и дайте настояться 15–20 мин.

Кстати

Есть очень простой способ придать борщу более насыщенный цвет. Для этого залейте очистки от свеклы небольшим количеством ледяной воды (можно положить в миску с водой кубики льда) и поставьте в холодильник на 30 мин. Затем процедите и поставьте на небольшой огонь. Как только вода начнет закипать, снимите с огня и разведите получившимся отваром борщ до нужного цвета.



О пользе чернослива

Чернослив, как и все сухофрукты, довольно калориен и богат углеводами, зато является идеальной сладостью – сытной, нормализующей пищеварение и стимулирующей работу кишечника благодаря большому количеству клетчатки. В черносливе много витаминов группы В, есть витамины А и С. Витамин Е связывает свободные радикалы, предотвращая раковые заболевания и способствуя омоложению организма. Чернослив помогает сбалансировать артериальное давление и борется с синдромом хронической усталости. Тем не менее не рекомендуется съедать больше горсти чернослива в день – действие, которое он оказывает, не должно быть слишком активным.

Овощной суп с овсяными хлопьями Мы готовы повторять это каждый день: не бывает полезно то, что невкусно. Овсяные хлопья входят в состав многих лечебных диет, но это не значит, что каждый день надо есть не слишком аппетитную безвкусную размазю странного цвета. Этот супчик – просто прелесть что такое! К тому же благодаря яблоку, моркови и черносливу польза утраивается.

1 л овощного бульона (см. стр. 70)
или бутилированной воды
100 г овсяных хлопьев
1 среднее зеленое яблоко
1 большая морковь
100 г чернослива без косточек
1 ст. л. лимонного сока
2–3 ст. л. нерафинированного
орехового масла
соль, свежемолотый розовый перец

4 порции

Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 10 мин.

1. Чернослив замочите в теплой кипяченой воде на 15 мин., откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте. Морковь и яблоко очистите, нарежьте соломкой и сбрызните лимонным соком. Сложите чернослив, яблоко и морковь в сотейник, добавьте 5 ст. л. воды и тушите на среднем огне до мягкости, 10 мин.
2. Овсяные хлопья залейте кипящим бульоном или подсоленной бутилированной водой, варите 7 мин. Протрите вместе с отваром через мелкое сито.
3. Добавьте в суп подготовленные чернослив, яблоко и морковь, ореховое масло, соль и перец. Перемешайте, доведите до кипения и сразу же снимите с огня.

Кстати

Попробуйте приготовить этот суп с ржаными хлопьями. Их можно купить в некоторых специализированных магазинах. Рожь содержит уникальные вещества, помогающие выводить шлаки из организма и контролировать уровень сахара в крови, улучшает пищеварение.





О пользе щавеля

В молодых листочках щавеля содержится огромное количество витамина С, повышающего защитные силы организма, нормализующего кровообращение, работу сосудов и проницаемость капилляров. Витамин С помогает наладить нормальное функционирование нервной системы и способствует усвоению железа, которого в щавеле тоже немало. В народной медицине щавель рекомендуется тем, кто много курит, – для очищения бронхов и профилактики болезней верхних дыхательных путей.

Холодный суп из щавеля 87-летняя бабушка одного из наших редакторов уже 30 лет придерживается своей собственной диеты. Она ест блюда, основу которых составляет огородная зелень и кисломолочные продукты. Бабушка до сих пор помогает своей семье по хозяйству, ежедневно гуляет в Измайловском парке, отшагивая по 2–3 км, и шьет своей правнучке модные наряды.

400 г филе куриной грудки
400 мл кефира
200 г свежего щавеля
2 большие картофелины
2 средних огурца
2 яйца
1 ст. л. готового сливочного хрена
1 лавровый лист
1 ч. л. разного перца горошком
соль, свежемолотый белый перец

4 порции

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Кефир заранее охладите. Куриное филе положите в сотейник, залейте 1/2 л кипящей воды, доведите до кипения, снимите пену, положите лавровый лист и перец горошком, варите 10 мин. Затем снимите с огня и остудите филе в бульоне, 1 ч. Филе выньте, бульон процедите.
2. Листья щавеля отделите от черешков (они не понадобятся), нарежьте и опустите на 1 мин. в кипящую воду. Откиньте на сито и протрите.
3. Картофель залейте кипятком и отварите в мундире до готовности. Дайте остыть, затем очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками. Такими же кубиками нарежьте огурцы и куриное филе.
4. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и порубите в крупную крошку.
5. Смешайте пюре из щавеля с холодным кефиром, бульоном от филе и хреном. Приправьте солью и перцем. Добавьте в суп овощи, куриное филе и яйца и разлейте по тарелкам.

Кстати

Вы можете приготовить этот суп из шпината или из смеси шпината и щавеля. Молодая капуста тоже будет выглядеть неплохо. Мы пробовали разные заправки и пришли к выводу, что в этом супе прекрасно звучат постная говядина, отварная рыба и даже кальмары.



О пользе петрушки

В корне петрушки содержится много каротина (преобразующегося в нашем теле в витамин А), способствующего нормализации зрения. Сок листьев петрушки обладает бактерицидным действием (им часто лечат стоматиты), улучшает работу желудка и нормализует кислотность, поэтому петрушка рекомендуется при гастритах и язвах. В ней очень много витамина С (больше, чем в citrusовых), витаминов группы В, калия, железа, магния и фосфора, а значит, петрушка особенно нужна тем, у кого низкий гемоглобин и плохая свертываемость крови.

Зеленый гаспачо Такой – или почти такой – суп из зелени готовят летом жизнерадостные жители Андалузии. Съедают вечером пару тарелок – и полночи танцуют фламенко, а утром идут на работу. Вот такая энергетическая бомба! Кстати, если вы много готовите из свежей зелени, купите себе нож с керамическим лезвием. При нарезке зелень не контактирует с металлом – а значит, не окисляется, сохраняя в себе больше витаминов. Да и вид у нее понаряднее.

100 г руколы
большой пучок мяты
большой пучок петрушки
1 кочанчик салата айсберг
2 зубчика чеснока
2 куска вчерашнего хлеба
с отрубями
100 мл оливкового масла «экстра
вирджин»
2 ст. л. лимонного сока
5 горошин белого перца
крупная морская соль
1 стручок острого перца чили,
по желанию

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. У хлеба срежьте корки, мякиш залейте примерно 1/3 стакана холодной воды. Всю зелень как можно мельче порубите ножом и сложите в большую миску.
2. Чеснок, перец горошком и соль разотрите пестиком в кашицу. Добавьте хлебный мякиш, слегка отжав его, разотрите еще раз.
3. Сбрызните оливковым маслом, влейте лимонный сок, 2–3 ст. л. холодной воды и перемешайте до однородной массы. Взбивая венчиком, влейте оставшееся оливковое масло.
4. Влейте получившуюся массу в зелень, перемешайте. Разбавьте холодной водой (ее можно предварительно взбить в блендере с колотым льдом). При желании украсьте тонко нарезанным чили и сразу же подавайте, поставив на стол оливковое масло, которым каждый может приправить суп по вкусу.

Кстати

В маленьком листочке руколы сконцентрировано столько полезного, что для перечисления не хватит и книжной страницы. Поэтому ограничимся самым важным. Эту пряную зелень отличает от других прежде всего огромное количество дубильных веществ. Поэтому она весьма рекомендована при беременности, особенно если учесть, что она укрепляет нервную систему. Кроме того, рукола активизирует работу иммунной системы, борется с отложением солей, нормализует обмен веществ. Салаты из руколы можно подавать как гарнир к мясу, птице, рыбе и несладкой выпечке.



О пользе перловки

Помимо полноценного растительного белка, которым богата перловка, она содержит комплекс витаминов группы В, особенно В₉ (он же фолиевая кислота). Комплекс аминокислот, особенно лизин, поддерживает иммунитет, позволяя организму сопротивляться инфекциям и вирусам, даже такому привязчивому, как герпес. Перловка налаживает нормальную циркуляцию жидкости в организме, помогая избавиться от отеков. И наконец, в ней много фосфора, отвечающего за работу мозга.

Минестроне с перловкой и шалфеем В Италии минестроне – такой же популярный суп, как в России щи и борщ. Обычно итальянцы к набору овощей добавляют мелкие макаронные изделия. Но нам очень понравился вариант с перловкой, ведь эта крупа так полезна!

Начинайте готовить за 10 ч до подачи

2 л овощного бульона (см. стр. 70)
 3/4 стакана перловки
 3 листа белокочанной капусты
 2 картофелины
 100 г белой фасоли
 1 большая луковица
 2 морковки
 3 стебля зеленого лука
 2 зубчика чеснока
 8 листиков шалфея
 8 листиков базилика
 2 веточки петрушки
 оливковое масло «экстра вирджин»
 соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 9,5 ч

Приготовление: 35 мин.

1. Фасоль замочите в холодной воде на 8 ч. Затем откиньте на дуршлаг, залейте свежей холодной водой, доведите до кипения и готовьте до мягкости, 1,5 ч.
2. Перловку промойте в нескольких водах, обдайте крутым кипятком, поместите в сито и поставьте на кастрюлю с кипящей водой. Накройте и готовьте на среднем огне 30 мин.
3. Лук, морковь и картофель нарежьте небольшими кубиками. Капустные листья нашинкуйте тонкой соломкой. Зеленый лук, петрушку и чеснок измельчите.
4. Положите лук, морковь, зеленый лук, чеснок, петрушку, листики базилика и шалфея в жаропрочную форму, сбрызните маслом. Поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Готовьте, помешивая, 15 мин. Добавьте капусту, посолите и готовьте еще 10 мин.
5. В кастрюле доведите до кипения овощной бульон, положите запеченные овощи и доведите до кипения. Добавьте картофель и распаренную перловку, варите 10 мин. Добавьте фасоль и готовьте суп еще 15 мин.
6. Удалите из супа листики базилика и шалфея. Суп разлейте по тарелкам и сбрызните оливковым маслом и приправьте черным перцем.

Кстати

Вы можете приготовить этот суп не на овощном бульоне, а на отваре от фасоли – тогда он будет более сытным.



О пользе риса

В неочищенном – коричневом или буром – рисе содержится много витамина B_6 (он же пиридоксин), без которого у человека начинают выпадать волосы, кожа становится сухой, появляются головокружения и депрессия. Без этого витамина невозможно полноценное образование гемоглобина, не усваиваются многие аминокислоты.

Рис с овощами на пару и грибной приправой Рис едят теперь во всем мире, а вся Азия буквально выкормлена им. Причем белый рис, полностью очищенный и от этого способный храниться годами, появился не так давно. А раньше рис ели неочищенным, вместе с витаминами и микроэлементами, содержащимися в рисовых отрубях. Впрочем, и сейчас такой рис продают – в Азии он очень популярен, хотя и стоит дороже. У нас такой рис называется чаще всего бурый или коричневым. Его вкус отличается от белого – он более насыщенный, с ореховым ароматом. И жуется по-другому – сложно объяснить, в чем отличие, лучше сами попробуйте.

1,5 стакана бурого риса
400 г тыквы
1 небольшая головка брокколи
100 г замороженного зеленого горошка
светлое кунжутное масло
кайенский перец
соль

Для приправы:

2 больших ломтика сухого белого гриба
1/2 ч. л. сухого тимьяна
1/2 ч. л. чесночного порошка
5 горошин белого перца
1/2 ч. л. морской крупной соли

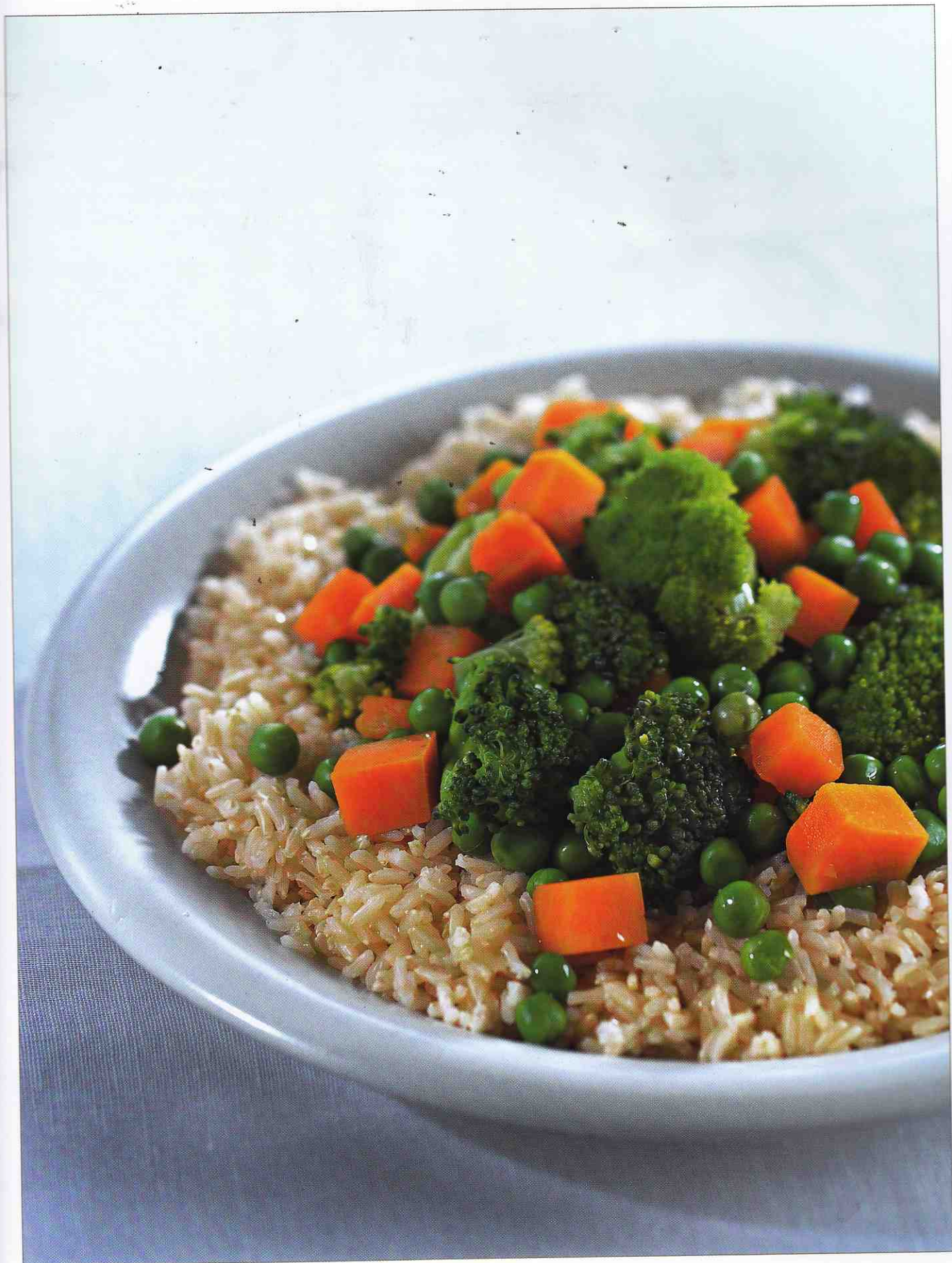
6–8 порций

Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Влейте в большую кастрюлю с толстым дном пару ложек масла, всыпьте рис и перемешайте, чтобы рисинки покрылись тонким слоем масла. Добавьте щепотку соли и влейте 3 стакана кипятка. Доведите до кипения, закройте крышкой и варите на небольшом огне 30 мин. Затем снимите с огня, укутайте кастрюлю в плед и оставьте до подачи.
2. Очистите тыкву от кожуры и сердцевин. Мякоть нарежьте небольшими кубиками. Удалите у брокколи жесткий стебель, головку разберите на соцветия.
3. Горошек заранее разморозьте или просто залейте кипятком на пару минут и откиньте на дуршлаг. Положите тыкву в пароварку, через 15 мин. – брокколи, еще 10 мин., добавьте горошек и готовьте 5 мин. Готовые овощи приправьте кайенским перцем и солью по вкусу, сбрызните маслом.
4. Для приправы положите все ингредиенты в кофемолку и смелите в муку.
5. Выложите рис на подогретые тарелки, сбрызните маслом. На рис выложите овощи. Посыпьте грибной приправой и подавайте немедленно.

Кстати

Разумеется, можно приготовить и обычный длиннозерный рис – только соотношение риса к воде будет не 1:2, а 1:1,5, и готовится он почти в два раза быстрее. Овощи для риса выбирайте любые, по собственному вкусу: морковь, цукини или кабачки, цветная или брюссельская капуста, репа, зеленая фасоль или сельдерей в любом виде. Не очень вкусно на пару получается разве что лук (кроме белых нежных головок стеблей зеленого лука).



О пользе чечевицы

Чечевица настолько богата натуральным растительным белком, что служит основой рациона немалой части вегетарианцев. В ней содержится фолиевая кислота, которая необходима для развития организма и обновления клеток и даже в небольших количествах регулирует уровень гемоглобина в крови, способствует очищению печени. Фолиевая кислота помогает при хронических болях.

Чечевица с вялеными помидорами Бобовые хороши тем, что благодаря содержащейся в них клетчатке они на долгое время утоляют голод, при этом не приводя к ожирению. Недаром блюда из бобовых входят в обязательный рацион полярных и геологических экспедиций. Но у них есть один немаловажный недостаток – их нужно очень долго готовить. Очищенная от внешней оболочки рыжая чечевица, в отличие от многих других бобовых, не нуждается ни в замачивании, ни в долгом отваривании.

1,5 стакана рыжей чечевицы
100 г вяленых на солнце помидоров
(см. совет на стр. 42)
1 большая белая луковица
2 средние морковки
2 черешка сельдерея
3 зубчика чеснока
3 веточки петрушки
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
2 ч. л. смеси сухих итальянских трав
соль, свежемолотый черный перец
тертый пармезан для подачи,
по желанию

6 порций

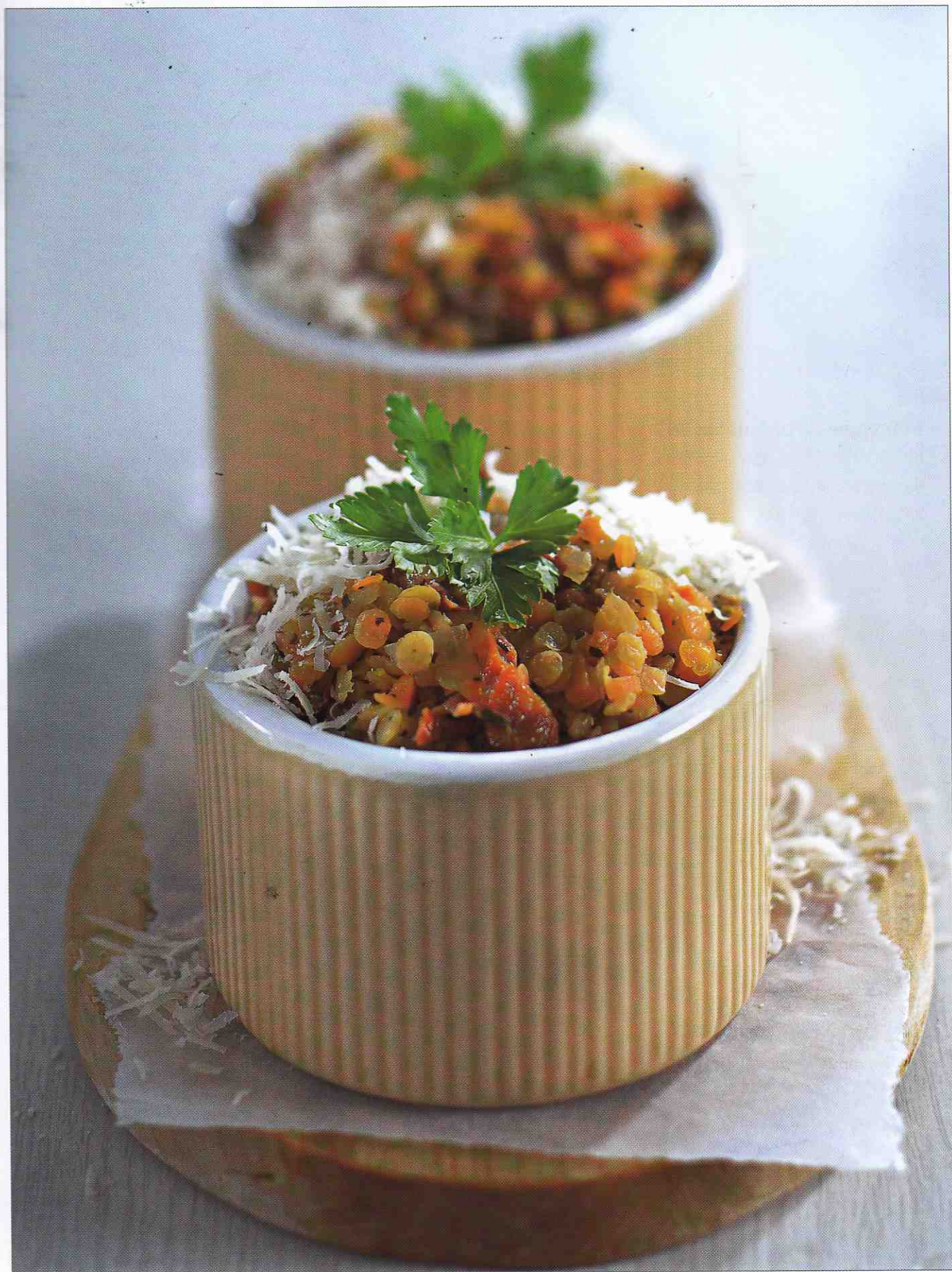
Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Мелко нарежьте лук, морковь, чеснок и сельдерей. Вяленые на солнце помидоры нарежьте тонкими полосками. Петрушку измельчите.
2. Выложите лук, морковь, сельдерей и чеснок в жаропрочную форму, сбрызните маслом, перемешайте и поставьте в разогретую до 200 °C духовку на 10 мин. За это время пару раз перемешайте.
3. Добавьте смесь итальянских трав и вяленые помидоры, перемешайте и готовьте еще 5 мин.
4. Всыпьте в форму чечевицу, влейте 3 стакана кипящей воды. Готовьте, время от времени аккуратно перемешивая, пока вся жидкость не впитается, примерно 20 мин.
5. Попробуйте чечевицу – если она не готова, подлейте немного воды и готовьте еще 7–10 мин. Добавьте листики петрушки, перец и соль, перемешайте. Разложите по тарелкам и, по желанию, посыпьте пармезаном.

Кстати

Чечевица прекрасно хранится в закрытых банках или специальных контейнерах для круп. Однако постарайтесь использовать ее в течение года – при варке у залежавшейся чечевицы часть зернышек разваривается в кашу, а часть остается жесткой. Да и запах появляется не очень аппетитный.



О пользе оливкового масла

Об этом продукте можно написать книгу – да они уже написаны. Нерафинированное масло из оливок – отличный источник антиоксидантов, замедляющих окислительные процессы в организме и способствующих регенерации клеток и продлению молодости. Это масло обладает бактерицидными свойствами, нормализует пищеварение и помогает заживлению язв, укрепляет сосуды и является профилактикой атеросклероза. Его полезные свойства при нагревании уменьшаются незначительно, поэтому с оливковым маслом «экстра вирджин» (то есть первого холодного отжима) можно запекать и даже жарить.

Макароны с овощами на гриле Почему-то принято думать, что макароны – это нездоровая пища, от которой полнеют. Так и есть – но только если вы едите их со сливочным маслом и мясом. А вот макароны с овощами – прекрасная, очень вкусная еда, сытости от которой хватает надолго, а по талии ничего не заметно. Особенно если макароны сделаны не просто из пшеницы твердых сортов, а из цельнозерновой пшеницы. Не последнюю роль в этом блюде играет оливковое масло – обязательно купите хорошее, нерафинированное, первого холодного отжима.

400 г любых макарон
из цельнозерновой муки
2 крупных баклажана
1 крупный цукини
2 небольших сладких перца разных
цветов
4 зубчика чеснока
средний пучок петрушки
сок и цедра половины лимона
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Баклажан нарежьте вдоль очень тонкими ломтиками, посыпьте солью, оставьте на 20 мин., соль смойте.
2. Тонко нашинкуйте цукини. Перцы очистите от плодоножек и сердцевин, нарежьте вдоль толстыми полосками. Смажьте овощи оливковым маслом, положите на выстланную фольгой решетку и поставьте в центр разогретой до 180 °С духовки с включенным грилем. Пару раз переверните. Запекайте до мягкости, примерно 20 мин.
3. Пока овощи запекаются, поставьте на сильный огонь большую кастрюлю с водой, доведите до кипения, посолите, положите макароны и варите согласно инструкции на упаковке.
4. Чеснок и листья петрушки измельчите. В сковороду влейте примерно 6 ст. л. масла, положите чеснок, готовьте на среднем огне 2 мин. Добавьте немного черного перца и петрушку, перемешайте, снимите с огня.
5. При желании готовые перцы можете на 5–7 мин. положить в пакет, чтобы потом очистить от кожицы. Все запеченные овощи положите на доску и крупно порубите тяжелым ножом.
6. Положите рубленые овощи в сковороду с чесноком и петрушкой, добавьте сок и цедру лимона, посолите, перемешайте и прогрейте.
7. Макароны откиньте на дуршлаг, встряхните и положите в сковороду с соусом. Перемешайте и разложите по подогретым тарелкам. Подавайте немедленно, поставив на стол оливковое масло и мельницу с перцем.

Кстати

Макароны из цельнозерновой муки полностью усваиваются нашим организмом. Варятся они несколько дольше обычных (смотрите инструкцию на упаковке) и текстура у них более плотная. Но их точно так же, как обычные, лучше не переваривать – в самом центре они должны оставаться чуть жесткими – «аль денте».



О пользе морепродуктов

Морепродукты содержат большое количество легкоусвояемого белка и при этом совсем немного калорий. Это отличный источник жизненно важных аминокислот, минеральных веществ и микроэлементов (кальция, фосфора, железа, йода, селена, цинка). Есть в них и витамины – в основном группы В. Морепродукты помогают регулировать нервную деятельность, снимать стресс и бороться с депрессией.



Креветки с грибами и зирой Поскольку креветки надо успеть обработать в первые 4–5 часов после вылова (иначе они испортятся), их замораживают или отваривают, а потом замораживают. И в таком виде они продаются в наших магазинах. Нам больше нравятся сырые – в них лучше сохраняются такие наиболее полезные микроэлементы, как йод, бром, кальций, фосфор, цинк и медь.

900 г сырых креветок
100 г очень мелких шампиньонов
1 средняя белая луковица
2 зубчика чеснока
маленький пучок кинзы
200 мл белого сухого вина
1 ч. л. семян зиры
5–7 горошин белого перца
щепотка хлопьев перца чили
крупная морская соль
оливковое масло «экстра вирджин»
для подачи

6 порций

Подготовка: 20 мин.

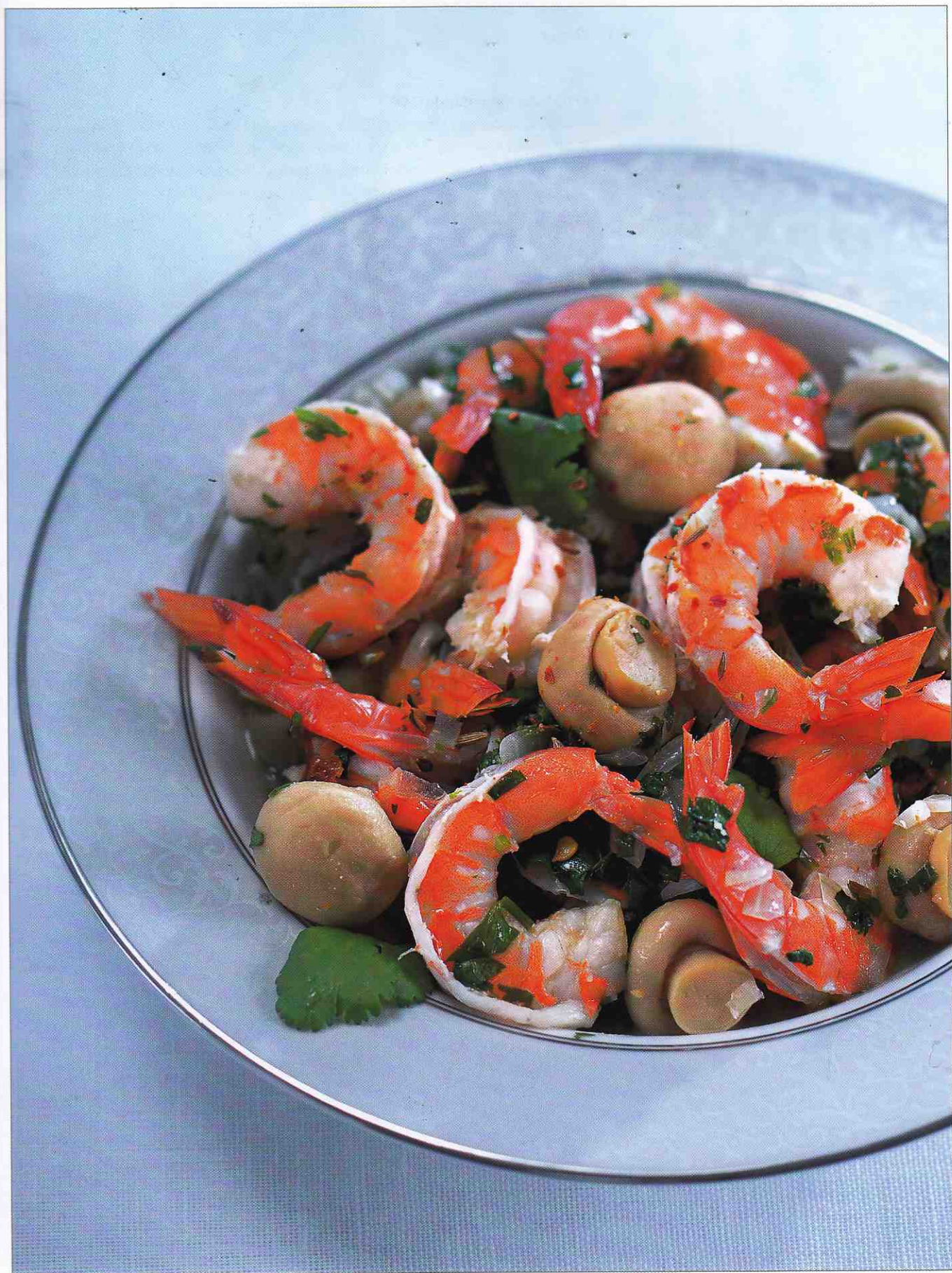
(без размораживания)

Приготовление: 10 мин.

1. Если креветки замороженные, заранее разморозьте их на верхней полке холодильника, положив в дуршлаг, установленный в миску. Затем очистите от голов и панцирей, удалите темную кишечную вену.
2. Лук мелко нарежьте, чеснок и стебли кинзы измельчите. Шампиньоны протрите тряпочкой, удалите нижнюю часть ножки. Положите шампиньоны, лук, чеснок и стебли кинзы в сотейник. Влейте вино и готовьте на среднем огне 10 мин.
3. Добавьте креветки, готовьте на минимальном огне, не закрывая крышкой, перевернув креветки несколько раз, 5 мин. Снимите с огня, добавьте листья кинзы, накройте и отставьте, пока готовится приправа.
4. Для приправы насыпьте зиру и белый перец на сухую сковородку, обжарьте на среднем огне, 2 мин. Затем пересыпьте в ступку, добавьте соль и хлопья чили, растолките в грубый порошок.
5. Разложите креветки вместе с соусом на тарелки, посыпьте приправой и подавайте немедленно. Маслом каждый может приправить блюдо по собственному вкусу.

Кстати

Если вы любите острое, вместе с луком и чесноком положите нарезанный колечками красный или зеленый перец чили. Максимум остроты содержится в семенах перца, их можно предварительно удалить.



О пользе лука-порей

В этом ближайшем родственнике лука и чеснока много марганца, железа, витамина С и витамина В₆ – эта комбинация позволяет порею эффективно регулировать уровень сахара в крови, поэтому рекомендуется диабетикам. Порей снижает уровень «плохого» холестерина и поднимает уровень «хорошего», а значит, борется с атеросклерозом и помогает предотвратить болезни сердца.

Гратен из форели и лука-порей с кокосовым молоком В отличие от трески и судака форель более богата жирами. Впрочем, эти жиры отличаются высоким содержанием витаминов группы А и D, а также ненасыщенными жирными кислотами, которые помогают выводить из организма вредный холестерин. А еще рыбий жир, как многие помнят с детства, помогает справиться с рахитом. Солнцем мы, к сожалению, не избалованы, так что давайте время от времени есть жирную рыбу – тем более что ее можно так вкусно приготовить!

600 г филе морской форели
600 г лука-порей (только белая часть)
250 мл кокосового молока
2 желтка
2 см свежего корня имбиря
1 небольшой красный острый перец чили
сок и цедра 1 лайма
соль

4 порции

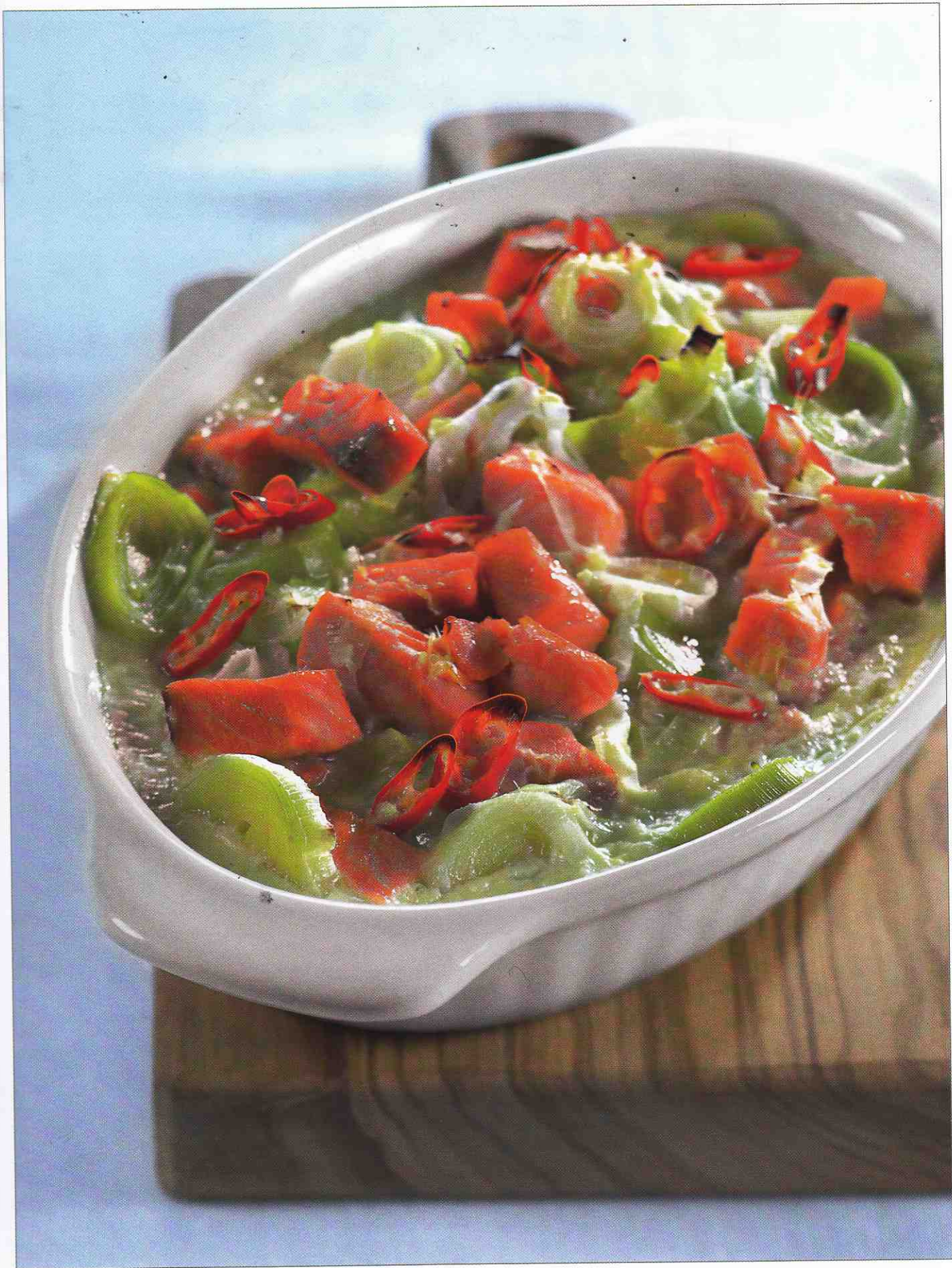
Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Тщательно промойте лук-порей и нарежьте его тонкими колечками. Положите в кипящую подсоленную воду и варите 4 мин. Откиньте на дуршлаг, обсушите.
2. Филе форели положите в кипящую воду, доведите на сильном огне до кипения, сразу же снимите с огня. Переложите шумовкой на блюдо, дайте слегка остыть, разберите на маленькие кусочки.
3. Измельчите имбирь, нарежьте чили тонкими колечками. Влейте в сотейник кокосовое молоко, добавьте имбирь и чили. На небольшом огне нагрейте молоко, не доводя до кипения. Снимите с огня, вбейте желтки, приправьте солью, соком и цедрой лайма, хорошо перемешайте.
4. Поместите лук-порей и форель в невысокую форму для запекания. Влейте кокосовый соус и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 10 мин.

Кстати

Если вы хотите придать этому блюду «тайский вкус», возьмите 1 стебель лимонного сорго (у нас его чаще называют лимонной травой), удалите верхние засохшие листья и верхушку, оставив примерно 6–7 см нижней части. Разбейте получившийся кусок молотком или пестиком, затем тонко нарежьте. Добавьте в кокосовое молоко вместе с имбирем и чили – после нагревания дайте кокосовому молоку настояться, а потом процедите. Кроме того, добавьте вместе с желтками не соль, а 1 ч. л. рыбного соуса нам пла.



О пользе горчицы

Натуральные зерна горчицы – хороший источник растительного белка и микроэлементов (фосфора, калия, марганца и цинка). Нерафинированное горчичное масло холодного отжима обладает исключительными согревающими, ранозаживляющими и бактерицидными свойствами. Горчица – хорошее средство от легочных и бронхиальных заболеваний: она облегчает кашель и выводит слизь. Кроме того, горчица стимулирует пищеварение и повышает аппетит.

Треска в горчичном соусе Белки рыбы столь же полноценны, как белки мяса, однако в них более высокое содержание такой необходимой для организма человека аминокислоты, как метионин. Эта аминокислота помогает отрегулировать обмен веществ при атеросклерозе, гипертонии и ишемии. Наибольшее количество биологически активных веществ содержится в свежей рыбе. Поэтому не экономьте на здоровье и старайтесь покупать только свежую.

4 куска филе трески по 200 г каждое
500 мл овощного бульона
(см. стр. 70)
1 лавровый лист
маленький пучок петрушки
6–10 горошин белого перца
морская соль

Для соуса:

4 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
3 ст. л. муки с отрубями
1–2 ст. л. любой готовой горчицы
по вашему вкусу
1 ст. л. лимонного сока
морская соль, свежемолотый белый
перец

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Положите рыбу в широкий сотейник, положив под каждый кусок по несколько веточек петрушки. Влейте холодный овощной бульон, добавьте лавровый лист, горошины перца и соль. На медленном огне доведите до кипения и варите 5 мин. Снимите с огня, закройте крышкой и дайте постоять еще 5 мин.
2. Аккуратно, чтобы рыба не развалилась, слейте бульон и процедите в чистый сотейник. Поставьте на средний огонь и немного выпарьте – вам понадобится примерно 400 мл. Рыбу сохраняйте теплой.
3. Для соуса в сковороде разогрейте масло и смешайте его с мукой. Обжарьте, помешивая, 3 мин. Постоянно размешивая, влейте бульон. Продолжая мешать, доведите соус до кипения. Готовьте до загустения, 5 мин. Добавьте горчицу, лимонный сок, соль и перец, перемешайте.
4. Разложите рыбу по подогретым тарелкам и полейте соусом. Подавайте немедленно.

Кстати

Рыба содержит мало соединительных тканей, поэтому очень быстро разваривается. Если вы не уследили и куски трески начали разваливаться, не отчаивайтесь. Разберите ее на хлопья, смешайте с соусом. Выложите в керамические формочки, посыпьте сыром и поставьте под гриль, чтобы сыр растаял и слегка запекся – очень удачный вариант подачи.



О пользе помидоров



Помидоры – как свежие, так и вяленые на солнце – содержат большое количество полезных веществ: много витамина С, каротина, витаминов Р, РР и К, а также кальция, йода, цинка, марганца и кобальта. Благодаря этому помидоры регулируют пищеварение и процесс обмена веществ, усиливают работу печени и почек, «ремонтируют» сердечно-сосудистую систему. Недаром так называемая средиземноморская диета, в которой помидоры играют важнейшую роль, считается одной из самых здоровых в мире.

Судак, запеченный в томатном соусе Судак относится к так называемым тощим рыбам, у которых количество содержащегося жира не превышает 4%. Представляете, какая находка для людей, страдающих от лишнего веса! К этой же категории рыб относятся треска, хек, минтай, навага, речной окунь, ледяная. Огромные возможности для того, чтобы меню не было однообразным!

4 филе судака примерно по 200 г
каждое
600 г рубленых помидоров
в собственном соку
2 большие красные луковицы
2–3 зубчика чеснока
1 ч. л. тертой лимонной цедры
50 г сыра фета
1 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин» плюс еще немного
для подачи
1/2 ч. л. семян фенхеля, сельдерея
или укропа
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 10–12 мин.

1. Лук и чеснок измельчите, выложите в жаропрочную форму, сбрызните маслом, перемешайте и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. За это время пару раз перемешайте.
2. Добавьте помидоры вместе с соком, лимонную цедру и семена фенхеля, сельдерея или укропа, готовьте 10 мин.
3. Рыбу натрите солью и перцем, положите в соус так, чтобы куски были полностью покрыты. Готовьте 10–12 мин.
4. Посыпьте рыбу раскрошенной фетой, приправьте перцем и сбрызните оливковым маслом. Подавайте немедленно.

Кстати

Технология изготовления феты не изменилась со времен Гомера. Это невыдержанный сыр, как правило, из овечьего молока (хотя у нас чаще почему-то продается фета из коровьего молока), легкий и полезный. Фета намного нежнее брынзы и, если ее не вынимать из рассола, долго сохраняет вкус и аромат. Во многих рецептах ее можно использовать вместо соли, например, в салатах.



О пользе корня сельдерея

Витамин С, фосфор и калий. Калий имеет свойство балансировать уровень натрия в организме, что важно для людей, придерживающихся бессолевой диеты. Употребление корня сельдерея позволяет очистить организм от шлаков, балансирует нервную систему. Отвар корня сельдерея и его мякоть стимулируют кровообращение и используются как профилактическое средство от мочекаменной болезни.

Митлоф из индейки Белое мясо индейки – одно из самых диетических. Любители «пожирней и погуще» за это его не любят и прибегают к разным ухищрениям, чтобы подогнать под свой вкус. Закачивают растопленное сливочное масло в большие кулинарные шприцы и делают тушке «масляные» инъекции. Или шпигуют кусочками сала, или пеленают в полоски бекона. В общем, издеваются как могут. Мы тоже пошли на небольшую хитрость. Овощи и горчица сделают мясо сочнее, но не добавят жирности. Кстати, «митлоф» – от английского meat loaf: «мясной хлеб».

750–800 г грудки индейки
1 небольшой корень сельдерея
1 большая луковица
1 белок
1 ст. л. дижонской горчицы
4 веточки петрушки
1 ч. л. сухого молотого орегано
1 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин» плюс еще
для смазывания
соль, свежемолотый белый перец

6 порций

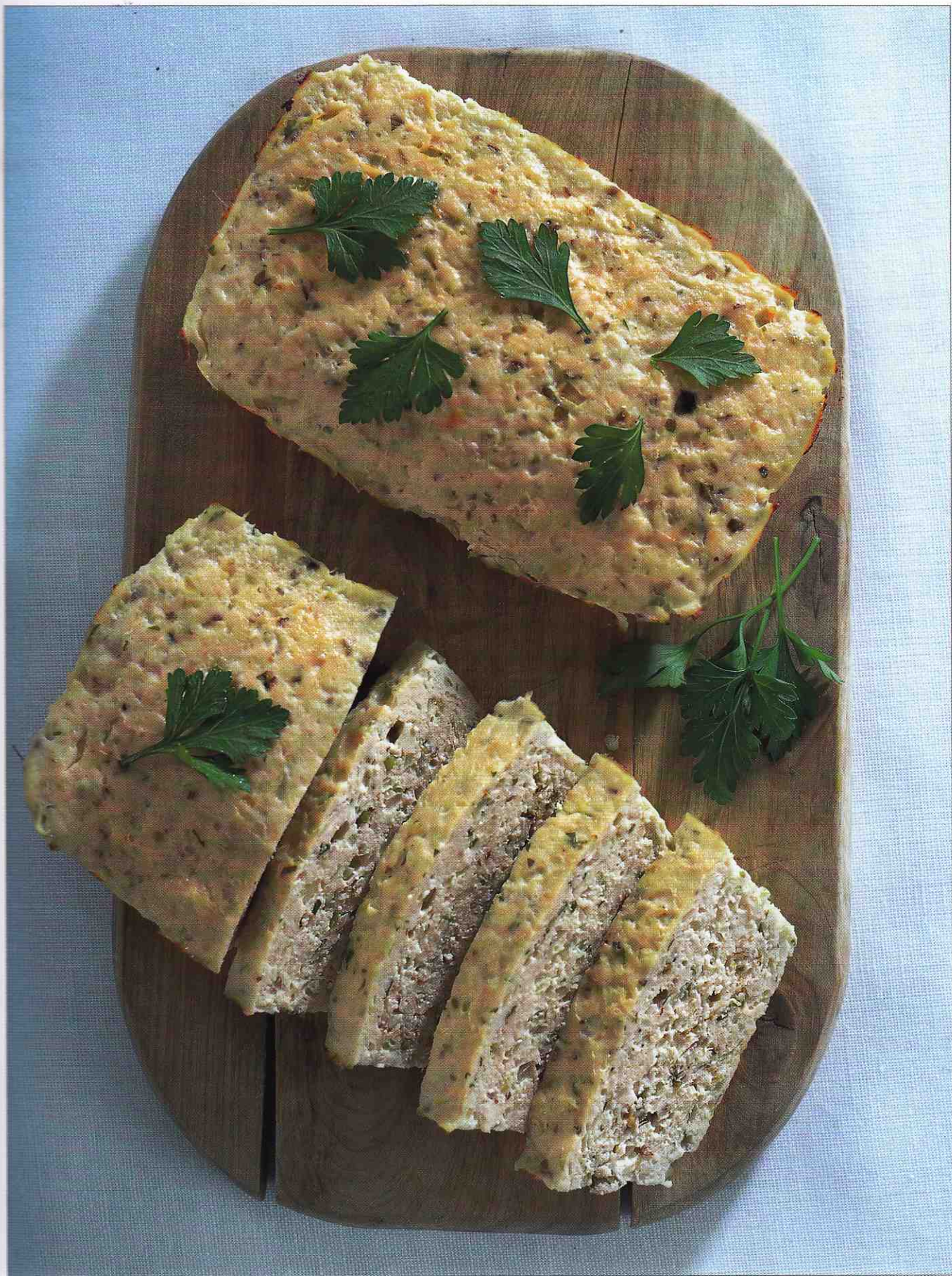
Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Очистите сельдерей от грубой кожуры, мякоть нарежьте крупными кусками и отварите на пару до мягкости, примерно 20 мин. Дайте остыть, затем разомните в пюре.
2. Грудку индейки порубите тесаком очень мелко или проверните через мясорубку с крупными отверстиями. Лук и петрушку измелчите.
3. Взбейте белок со щепоткой соли в пышную пену. Смешайте в миске фарш из индейки, сельдерей, лук, горчицу, оливковое масло, петрушку и орегано. Посолите, поперчите и перемешайте с белком легкими движениями в однородную массу.
4. Прямоугольную форму смажьте маслом, выложите в нее фарш, разровняйте поверхность, накройте крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 40 мин. Снимите крышку и готовьте еще 10 мин.
5. Достаньте из духовки и дайте постоять под крышкой или фольгой 15 мин. Подавайте горячим.

Кстати

Стали вечно все забывать? Это последствия стресса и того, что вашему организму не хватает цинка. А лучше всего усваивается цинк, содержащийся в рыбе, хлебе и мясе индейки. Вымешивая фарш, главное – не переусердствовать. Перемешайте его легкими движениями, и тогда у готового блюда будет нежная, воздушная текстура.



Кролик в горшочке Все виды мяса содержат много полноценного животного белка, в состав которого входят все незаменимые аминокислоты. А вот содержание жира в различных сортах колеблется от 2 до 50%. По своим диетическим качествам лидером считается мясо кролика – в нем всего 11% жира. Поэтому даже при строгой диете предварительная быстрая обжарка кусочков кролика вреда не нанесет. Для этого блюда вам понадобится горшок или форма для запекания – обязательно с крышкой.

1 потрошенный кролик весом
примерно 1,2 кг
1 л овощного бульона (см. стр. 70)
2 средние луковицы
3 средние морковки
1 черешок сельдерея
1 веточка тимьяна
1 веточка петрушки
сок 1 лимона
4 ст. л. муки
4 бутона гвоздики
6 горошин черного перца
8 горошин душистого перца
1 лавровый лист
3 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
морская соль

6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 2,5 ч

1. Разделайте кролика на порционные куски и обжарьте на среднем огне в сильно разогретом масле, по 4 мин. с каждой стороны. Переложите куски в большой горшок для запекания или керамическую форму.
2. Лук и морковь очистите. В каждую луковицу воткните по 2 бутона гвоздики. Морковь и сельдерей крупно нарежьте.
3. Добавьте в горшок с кроликом лук, морковь, сельдерей, лавровый лист, горошины перца, петрушку и тимьян. Влейте сок лимона и холодный бульон. Посолите.
4. Замесите из муки и воды крутое тесто. Горшок или форму накройте крышкой и залепите место соединения тестом, чтобы из горшка вообще не выходил пар. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч, затем уменьшите температуру до 150 °С и готовьте еще 1,5 ч. Подавайте горячим, вместе с бульоном и овощами.

1

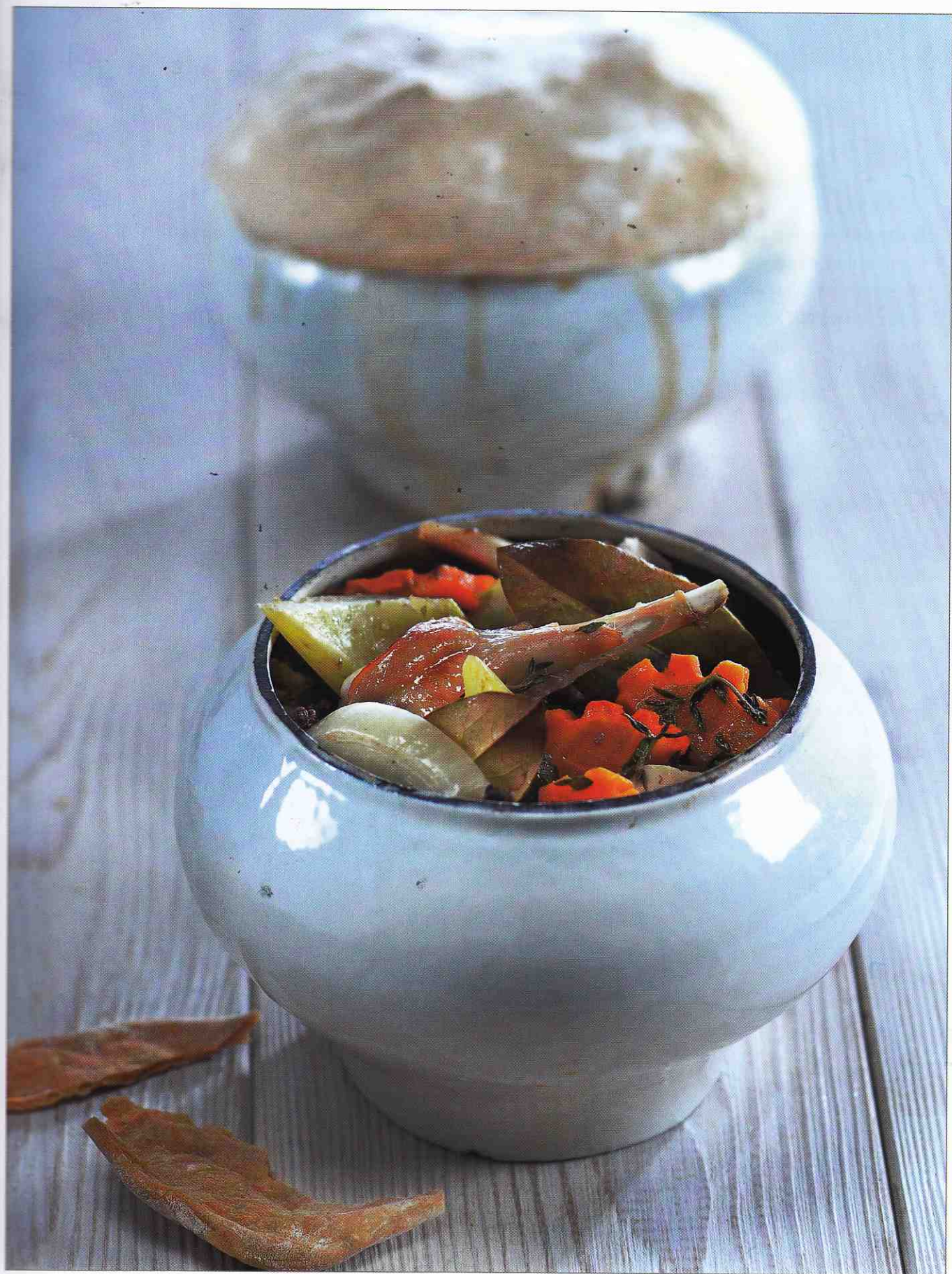


2



Кстати

По этому рецепту очень вкусно готовить маленьких цыплят – в продаже их часто называют «корнишонами», очевидно, за крохотный размер. Обычно один такой цыпленок весит около 400 г, этих птичек можно готовить в горшке целиком.



Баранья нога в духовке с морковью и сельдереем Еще русские классики писали о том, что наш человек очень дружен с бараниной (вспомните хотя бы Собакевича в «Мертвых душах»). Мы не претендуем на лавры классиков, но не упомянуть в книге о здоровой пище баранью ногу в духовке никак не можем. Хорош этот способ приготовления не только своей пользой для организма, но и тем, что все приготовления можно сделать заранее, а перед подачей просто запечь пропитавшуюся ароматом овощей ножку в духовке.

Начинайте готовить за 1 день до подачи

1 баранья нога весом примерно 1,8 кг
1 средняя морковь
3 черешка сельдерея
1 лавровый лист
1/2 ч. л. чесночного порошка
по 1 ч. л. семян зиры и кориандра
по щепотке молотой корицы и морской соли
оливковое масло «экстра вирджин»

6 порций

Подготовка: 20–24 ч

Приготовление: 1 ч 40 мин.

1. Срежьте с бараньей ноги лишний жир, оставив тонкий слой. Нарежьте морковь и сельдерей брусочками длиной примерно 1,5 см и толщиной 5–7 мм.
2. При помощи длинного ножа с тонким лезвием напигуйте баранью ногу брусочками овощей.
3. В ступке грубо растолките лавровый лист, зиру, кориандр. Смешайте с солью, корицей и чесночным порошком. Добавьте немного масла, чтобы получилась паста. Обмажьте этой пастой баранью ногу.
4. Заверните ногу в несколько слоев фольги и положите в холодильник на 20–24 ч. Затем выньте и оставьте полежать при комнатной температуре 1–2 ч.
5. Положите завернутую в фольгу ногу на противень, поставьте в разогретую до 230 °С духовку. Через 15–20 мин. убавьте температуру до 160 °С, запекайте 1 ч. Выньте ногу из духовки и оставьте на 20 мин. Подавайте горячей.

2



3



Кстати

Удобнее всего шпиговать мясо при помощи специальной шпиговальной трубки, но если у вас ее нет, ничего страшного. Просто воткните нож с тонким лезвием на глубину 4–5 см и, не вынимая нож, поверните его на 90°. В образовавшееся рядом с ножом отверстие вставьте брусочек морковки или сельдерея (или оба вместе).



О пользе тархуна

Эта пряная трава содержит большое количество эфирных масел, сочетание которых с витаминами, в частности с каротином, и минералами придает ей бактерицидные и ранозаживляющие свойства – в древности тархуном лечили зубную боль. Сама трава стимулирует работу желудка и повышает аппетит. Тархун помогает регулировать деятельность желез внутренней секреции, его издавна прописывали мужчинам, у которых бывают проблемы с потенцией.

Куриное филе в тархунном маринаде

Жарить в масле – это не очень хорошо, мы знаем. Но, во-первых, иногда можно позволить себе исключение из правил. Во-вторых, китайцы тысячи лет жарят в масле – и посмотрите, как славно развивается эта нация. В-третьих, если жарить на правильном масле и действительно очень быстро, то все не так уж плохо!

600 г куриного филе с бедрышек
или грудки

2 веточки тархуна

2 см свежего корня имбиря

небольшая горсть кешью

3 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. меда

1 ст. л. нерафинированного
арахисового масла

молотый кайенский перец

морская соль

1. Нарезьте куриное филе длинными кусочками шириной 1/2 см. Имбирь очистите и измельчите. Тархун очень мелко нарежьте.
2. Смешайте в миске имбирь, тархун, соевый соус и мед. Положите в маринад куриное филе, тщательно перемешайте и оставьте на 20–30 мин.
3. Разогрейте в воке или сковороде с толстым дном масло. Шумовкой выложите из маринада кусочки курицы и обжарьте на максимальном огне, 3 мин.
4. Добавьте маринад, орехи, соль и кайенский перец по вкусу, продолжайте готовить еще 5 мин. Подавайте немедленно.

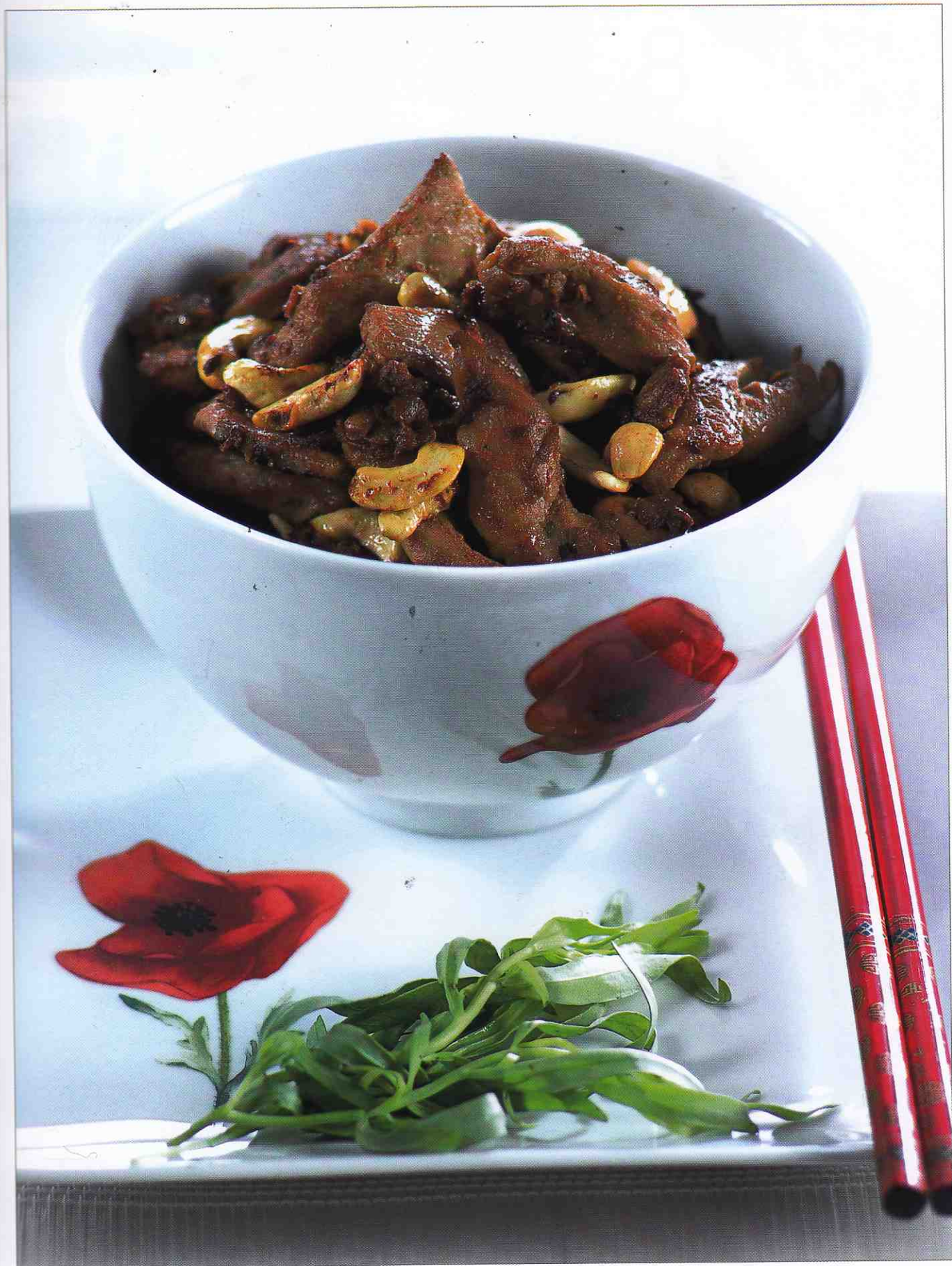
4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 10 мин.

Кстати

Сочетание соевого соуса, имбиря и меда – чуть ли не обязательный элемент китайской кухни, что делает ее очень полезной. Соевый соус содержит 20 легкоусвояемых аминокислот, включая все незаменимые. А содержание в нем антиоксидантов в несколько раз больше, чем в красном вине, зеленом чае и апельсиновом соке. Только не пейте его, несмотря на все это, пожалуйста.



Большинство людей при слове «полдник» вспоминают детский сад или пионерский лагерь, поэтому и относятся к нему несерьезно. Давайте назовем это по-другому – например, перекус. И признаемся себе, сколько раз мы перекусываем между обедом и ужином. У некоторых этот процесс идет, что называется, non stop. Вы случайно не из их числа? Намного полезнее часа в 4 дня выпить чашку зеленого чая с чем-нибудь легким и некалорийным. Или съесть фруктовый салат.

Фруктовый салат Не нужно быть большим кулинаром, чтобы приготовить фруктовый салат. Очистил фрукты, нарезал, смешал – и готово. Чтобы такие салаты не надоедали, нужно всего лишь проявить немного фантазии, не забывая о том, что яблоки и бананы – не единственные фрукты на свете. Ну и заправка для салата может быть какой угодно. Кроме той, что вы увидите ниже, попробуйте заправки на основе готовых натуральных сиропов – только помните, что добавлять их нужно буквально по капле, потому как сахара в них более чем достаточно.

3 средние спелые груши
2 крупных апельсина
2 средние хурмы сорта королек
1 небольшой гранат
четвертинка свежего кокоса
сок половины лимона
2–3 веточки мяты или мелиссы
1 ст. л. коричневого сахара

4–6 порций

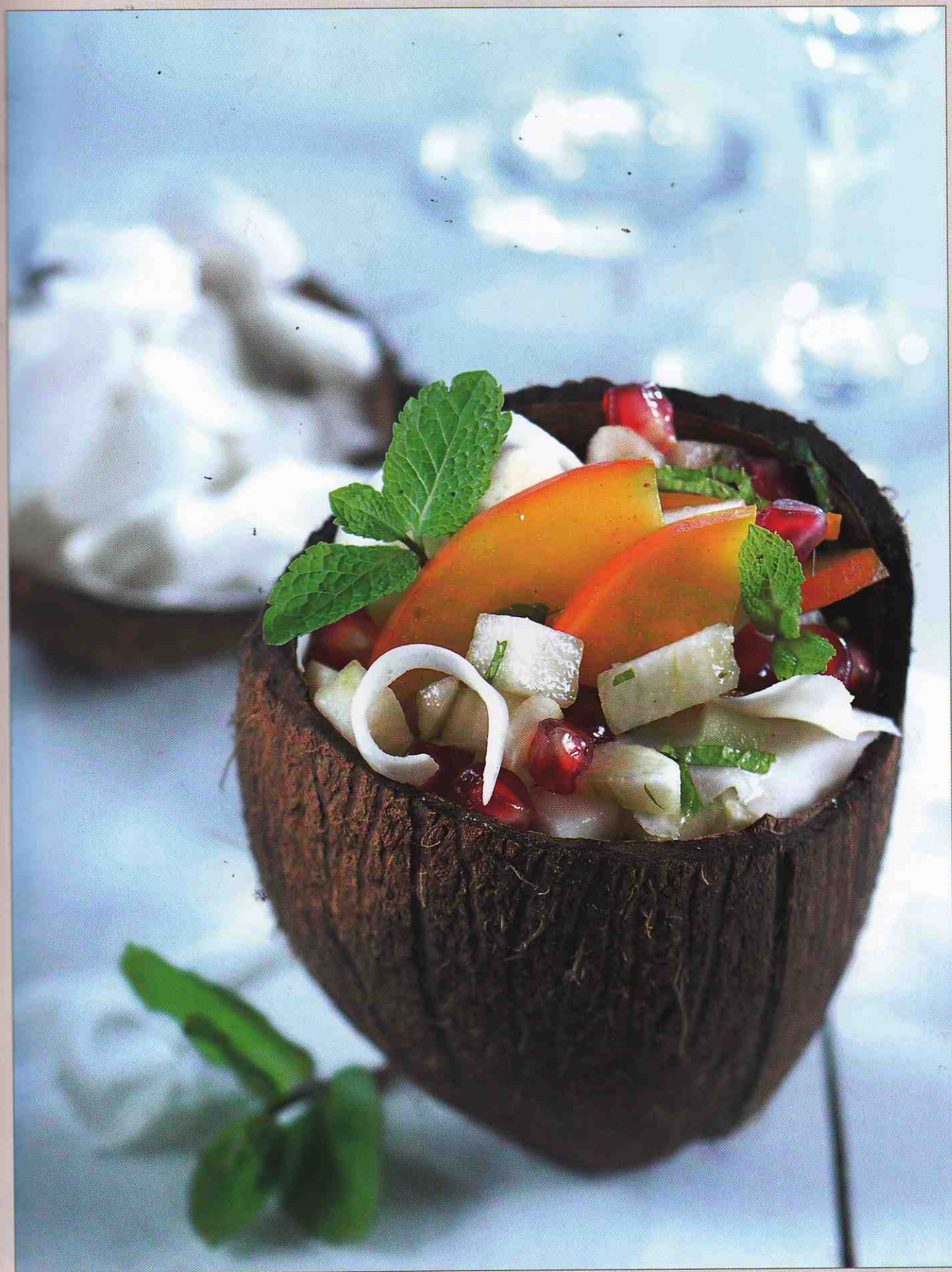
Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Щеткой вымойте апельсины. Снимите с 1 апельсина цедру тонкими полосками, выжмите из апельсина сок. Со второго апельсина острым ножом срежьте кожуру вместе с белой прослойкой, чтобы была видна мякоть. Вырежьте филе по долькам между перегородками. Разрежьте каждое филе на 2 части, положите в дуршлаг, установленный в миске.
2. Очистите зерна граната от кожуры и пленок. Хурму нарежьте небольшими дольками, удаляя косточки. Груши очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кубиками, полейте лимонным соком, чтобы мякоть не темнела.
3. Очень мелко нарежьте стебли мяты или мелиссы, листья отдельно нарежьте тонкими полосками. В маленький сотейник всыпьте сахар, добавьте стебли мелиссы, апельсиновый сок (в том числе тот, что стек из дуршлага), цедру и 2 ст. л. воды. На небольшом огне доведите до кипения, готовьте 5 мин. Снимите с огня и чуть остудите, 5 мин.
4. Очистите при помощи ножа для чистки овощей кокос от коричневой кожуры. Этим же ножом настрогайте мякоть. Смешайте все подготовленные фрукты с кокосовыми стружками и мятой, залейте сиропом. Подавайте салат немедленно.

Кстати

При желании можете посыпать салат не кокосом, а любыми орехами по вашему вкусу – тогда он из легкого «перекуса» может превратиться в основательную и довольно сытную еду.



8. Полдники

О пользе бананов

В этих фруктах много клетчатки, а их структура такова, что банановое пюре обволакивает стенки желудка, оказывая противовоспалительное действие, в связи с чем бананы показаны людям, страдающим гастритом и язвенной болезнью желудка. За счет большого количества калия бананы хорошо справляются с отеками, выводя лишнюю жидкость из организма и помогая работе почек. Они снимают нервное напряжение и беспокойство, помогают от бессонницы. Горячая «банановая каша» – взбитый с кипятком банан – снимает приступы сухого безудержного кашля у детей и взрослых.



Горячий фруктовый салат Мы уже как-то говорили, что лучший десерт – это отсутствие десерта. Если вам хочется сладкого – лучше возьмите и съешьте два десерта, но отдельно от ужина. Вот чудесный вариант – этого салата можно съесть даже четыре порции, и будет вам одна только польза.

1 крупный банан
3 средних апельсина
четвертинка среднего ананаса
1 кислое яблоко
1 спелая крупная груша
1 крупный не очень мягкий персик
1 гроздь крупного белого или
красного винограда без косточек
3–4 ст. л. светлого меда
1 веточка розмарина
1 веточка мяты

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Из одного апельсина отожмите сок. Оставшиеся апельсины очистите, разделите на дольки и нарежьте их кусочками толщиной 1,5 см. Банан очистите, нарежьте кусочками.
2. Яблоко и грушу очистите от кожуры и сердцевин. У персика удалите косточку. У ананаса удалите кожуру, вырежьте глазки и сердцевину, если она жесткая. Нарежьте подготовленные фрукты кубиками со стороной 1,5 см.
3. Виноград снимите с кисти, разрежьте каждую ягоду пополам. Мятю разберите на листики, у розмарина снимите верхние самые нежные листочки.
4. Поместите нарезанные фрукты в миску или вазу, перемешайте.
5. В сотейнике разогрейте мед с листиками розмарина и мяты, влейте апельсиновый сок и готовьте, помешивая, 4 мин. Полейте соусом фрукты и подавайте.

Кстати

Фруктовым салатом, сервированным в половинке ананаса, уже, кажется, никого не удивишь – хотя это все равно красиво. Лучше разложите фруктовую смесь по половинкам больших яблок, удалив из них часть мякоти и смазав изнутри лимонным соком.



Запеченные яблоки с сухофруктами и орехами Это, кажется, самый безобидный на свете десерт, более того – очень полезный. Даже калории, которые в нем есть, – и те на пользу организму. Орехи, сухофрукты – все они способствуют хорошему состоянию сердца и сосудов, одновременно обеспечивая нас полезными веществами. Этим десертом можно кормить даже самых маленьких детей – после двух лет и, разумеется, если у них нет аллергии на орехи.

4 крупных зеленых яблока (гренни смит или симиренко)
 небольшая горсть мелкого темного изюма
 2 плода вяленого инжира
 2 вяленых финика
 по 1 ст. л. кедровых орехов, миндаля и кешью
 1 ч. л. молотой корицы
 щепотка имбирного порошка
 жидкий мед или кленовый сироп для подачи

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 35 мин.

1. Изюм и инжир залейте теплой водой на 20 мин. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите и нарежьте. Порубите финики и орехи. Смешайте сухофрукты, орехи, корицу и имбирь.
2. У яблок сверху выньте сердцевину, не прорезая яблоко до конца. Очень аккуратно острой ложкой выньте изнутри часть мякоти, не повреждая стенки яблока. Наколите яблоки зубочисткой со всех сторон (чтобы они не лопнули во время запекания).
3. Плотнo нафаршируйте яблоки смесью сухофруктов с орехами. Заверните каждое яблоко в фольгу, оставив открытым небольшое отверстие сверху.
4. Поставьте яблоки на противень в разогретую до 180 °С духовку примерно на 35 мин. Подавайте горячими, теплыми или холодными, с медом или кленовым сиропом, по желанию.

2



3



4



Кстати

Если вы очистите готовые яблоки от кожуры (ее очень вкусно есть просто так), положите их вместе с начинкой и медом/кленовым сиропом в блендер и взбейте, получится удивительно вкусный мусс. Его можно заморозить в великолепное сорбе (время от времени вынимая из морозильника и взбивая, чтобы не образовывались кристаллы).



8. Полдники

О пользе яблок

В сырых яблоках содержатся много железа и целый набор витаминов. Это сочетание позволяет яблокам работать как кроветворное средство, лечащее анемию. Они обладают антисептическими и противовоспалительными свойствами – их можно и нужно есть при заболеваниях желудка. Яблоки помогают при артритах и ревматизме, облегчают приступы почечных болей. Клетчатка в вяленых и запеченных яблоках мягко расслабляет кишечник, помогает выводить лишнюю жидкость, снимая отеки. Яблочный отвар дают детям и взрослым при хрипоте и исчезновении голоса.



Яблочный пудинг из черного хлеба Прочитав название, можно подумать, что это блюдо для убежденных аскетов. Нет, этот пудинг для тех, кто любит полезную и вкусную еду. Ржаной хлеб, тмин, яблоки и подсолнечное масло создают такую кулинарную гармонию, что хочется петь. Вот только полный рот мешает!

1 кг кислых зеленых яблок
250 г ржаного хлеба с тмином
6–8 ст. л. жидкого меда
1/2 стакана нерафинированного
подсолнечного масла
молотая корица

6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Очистите яблоки от кожуры и сердцевины, нарежьте небольшими кусочками, положите в сотейник с толстым дном. Залейте 1/2 стакана воды. Добавьте половину меда и варите на небольшом огне, время от времени помешивая, до загустения, примерно 20 мин.
2. Черный хлеб натрите на терке и обжарьте на сухой сковородке на среднем огне, помешивая, 5 мин. Добавьте 2/3 масла, оставшийся мед и корицу по вкусу, тщательно перемешайте. Готовьте еще 3 мин. Снимите с огня и дайте остыть.
3. В форму для запекания выложите половину массы из черного хлеба. На ней разместите ровным слоем яблочную массу, сверху – оставшуюся хлебную массу.
4. Разровняйте поверхность и сбрызните оставшимся маслом. Поставьте в разогретую до 160 °C духовку на 40 мин. Подавайте теплым или остывшим.

Кстати

Черный хлеб менее калориен, чем белый. Особенно полезен ржаной хлеб, испеченный из муки грубого помола. Однако при некоторых заболеваниях (повышенной кислотности, язвенной болезни) предпочтительнее пшеничный хлеб.



О пользе моркови



Покупая морковь, выбирайте самую яркую – в ней больше всего каротина, который наш организм превращает в витамин А. Морковь – чемпион по содержанию этого витамина, столько нет ни в одном овоще. За счет этого морковь укрепляет зрение и вообще здоровье глаз, лечит конъюнктивиты. Чтобы каротин лучше усваивался, ему необходимо некоторое количество жира – животного или растительного. Кроме того, морковь – источник витаминов С и группы В, кальция и клетчатки, позволяющей быстро насытиться и одновременно очищающей организм. При тепловой обработке большая часть витамина С исчезает, но каротин остается.

Морковный кекс Обратите внимание на количество муки в этом рецепте. Да, всего 40 г! И тем не менее это блюдо ничуть не похоже на морковную запеканку – получится именно кекс. Вот такой волшебный рецепт, в который влюбится вся ваша семья. И вкусно, и красиво, и полезно!

2 большие сочные морковки
(примерно 200 г)
100 г очищенного сырого фундука
1 большой лимон
2 яйца
4 ст. л. меда, патоки или кленового сиропа
1/4 стакана муки
1 ч. л. с горкой разрыхлителя
щепотка молотого кардамона
щепотка соли
ореховое масло для смазывания
сахарная пудра и морковки
с хвостиком для подачи

8 порций

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 1 ч 25 мин. –
1 ч 40 мин.

1. Морковь натрите на мелкой терке. Орехи порубите ножом в крошку. С вымытого щеткой лимона теркой снимите цедру, из мякоти отожмите сок.
2. Отделите желтки от белков. Желтки разотрите с медом или сиропом. Добавьте измельченные орехи, тертую морковь, цедру и сок лимона, перемешайте.
3. Просейте в миску муку с разрыхлителем и кардамоном. Добавьте желтковую смесь и вымесите тесто. Взбейте белки с солью в крепкую пену. Аккуратно введите их в тесто.
4. Форму для выпечки смажьте маслом, дно застелите пергаментом. Выложите в форму тесто и поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 40 мин. Можно разложить тесто по индивидуальным формочкам – тогда кексики будут готовы примерно через 25 мин.
5. Дайте кексу полностью остыть, примерно 1 ч. Затем достаньте его из формы, отделив ножом края от стенок (кексы в порционных формочках подавайте, не вынимая). Положите на кекс чисто вымытую морковку с хвостиком, через мелкое сито присыпьте сахарной пудрой и подавайте.

Кстати

По этой же технологии вы сможете испечь кекс из тыквы. Правда, украсить его придется по-другому. Для этого подойдут подсушенные в духовке кружки апельсина или половинки кумкватов.



О пользе творога

Самый простой способ обеспечить организм необходимым количеством животного белка и кальция – употреблять примерно 300 г творога в неделю. Как известно, жирность у творога бывает разная. Мы не рекомендуем вам покупать обезжиренный творог (ведь в природе коровы не дают обезжиренного молока), но от слишком жирного, из одних сливок, тоже пользы немного. Идеальная жирность – у домашнего творога, приготовленного из свежего молока.



Творожное печенье Из такого количества ингредиентов получается немало печенья. Не стоит съедать сразу все! Картонную коробку с крышкой застелите пергаментом и сложите в нее вашу выпечку. В сухом месте (например, на верхней полке кухонного шкафа) оно пролежит несколько дней. А вы будете воспитывать в себе и окружающих недюжинную силу воли.

200 г творога
200 г муки из цельномолотой пшеницы
70 г сливочного масла плюс еще немного для смазывания
1 яйцо
3 ст. л. коричневого сахара
1 ч. л. натурального ванильного сахара
2 ч. л. меда
цедра 1 лимона
1 ч. л. разрыхлителя

8–10 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. Растопите масло, всыпьте сахар и мешайте до его полного растворения. Измельчите цедру.
2. Добавьте творог и мед, перемешайте. Затем, помешивая, постепенно всыпьте муку, ванильный сахар и разрыхлитель. Добавьте лимонную цедру и еще раз перемешайте.
3. Противень смажьте маслом, застелите пергаментом. С помощью чайной ложки выложите кусочки теста на противень на расстоянии 3 см друг от друга.
4. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета, 15–20 мин.

Кстати

Покупайте для этого печенья плотный нежирный творог. Из мягкого творога у вас ничего не получится.



О пользе кураги

В правильно высушенной кураге содержится рекордное количество калия, много пектина, каротина, витамина С, кальция и железа. Курага – идеальный регулятор деятельности кишечника: недаром йоги рекомендуют начинать день (после стакана воды) с небольшой горсти заранее замоченной кураги. Кроме того, курага способствует выводу тяжелых металлов, укрепляет иммунитет, положительно действует на сердечно-сосудистую систему и рекомендуется при гипертонической болезни.

Фруктовое печенье Это печенье будет прекрасно себя чувствовать на любом столе – утреннем, дневном, вечернем. Точнее, это вы будете чувствовать себя прекрасно. Среди слагаемых наиболее полезных ингредиентов – овсяные и кукурузные хлопья, ореховая стружка, сухофрукты. А в сумме вкуснейшая вещь! Это печенье очень удобно давать детям с собой в школу.

250 г овсяных хлопьев
30 г кукурузных хлопьев
60 г кокосовой стружки
30 г миндальной стружки
100 г кисло-сладкой кураги
75 г чернослива
75 г изюма
75 г сушеной вишни
3 ст. л. меда
4 ст. л. нерафинированного
орехового масла

8–10 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Курагу, чернослив, изюм и вишню залейте кипятком и оставьте на 15 мин. Откиньте на дуршлаг. Курагу и чернослив нарежьте маленькими кусочками.
2. Смешайте овсяные и кукурузные хлопья, миндальную и кокосовую стружку и все сухофрукты. Соедините в сотейнике масло и мед. Помешивая, прогрейте на медленном огне до однородности, 2–3 мин.
3. Сделайте в центре углубление, влейте в него смесь масла и меда, перемешайте.
4. Противень накройте промасленным листом пергамента. Выложите смесь, распределив ее ровным слоем по всему противню. Прокатайте мокрой скалкой, чтобы смесь легла плотнее.
5. Выпекайте в разогретой до 160 °С духовке до золотистого цвета, примерно 45 мин. Дайте остыть на противне, 15 мин. Затем разрежьте на порции, полностью остудите и подавайте.

Кстати

Испеченный пласт печенья можно использовать как основу для легких пирожных. Нарежьте его на квадраты размером 5 x 5 см или прямоугольники 4 x 6 см. 20 г желатина замочите в небольшом количестве теплой кипяченой воды. 250 г ягод поместите в сотейник, добавьте 2 ст. л. меда и варите на небольшом огне, помешивая, 15 мин. Дайте немного остыть, добавьте набухший желатин. Верните сотейник на минимальный огонь и готовьте до полного растворения желатина. Не доводите смесь до кипения. Остудите до комнатной температуры. Промажьте половину квадратиков желе и поставьте в холодильник на 1,5–2 ч. Перед подачей накройте оставшимися квадратиками.



Печенье с тмином Сухое печенье включено во многие лечебные диеты. Оно рекомендовано прежде всего тем, кому категорически запрещена свежая выпечка, то есть людям, предрасположенным к полноте или уже страдающим избыточным весом. Но это не значит, что его можно жевать с утра до вечера. Как говорит один наш знакомый итальянский шеф-повар, если не знать меры, можно набрать вес, питаясь одним зеленым салатом.

220 г муки из цельномолотой пшеницы
1 яйцо
75 г сахарной пудры из коричневого сахара
1 ст. л. соевого или обычного молока
1/2 ч. л. разрыхлителя
1/2 ч. л. семян тмина
5 ст. л. нерафинированного подсолнечного или оливкового масла

8–10 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Просейте муку с разрыхлителем. Налейте масло и разотрите смесь в крошки. Добавьте тмин и сахарную пудру, перемешайте.
2. Яйцо с молоком взбейте вилкой и влейте в мучную смесь. Замесите крутое тесто.
3. Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм и с помощью подходящего стакана, бокала или формочки вырежьте кружки диаметром примерно 7–7,5 см.
4. Выложите печенье на смазанный маслом противень и поставьте в разогретую до 190 °C духовку на 10 мин. Остудите, примерно 30 мин., и подавайте.

3



Кстати

Крекеры не обязательно печь из пшеничной муки. В специализированных магазинах вы сможете купить ржаную, овсяную и льняную муку. Нашли мы там и талкан – муку из пророщенных зерен пшеницы. Поскольку талкан и льняная мука – не совсем обычные для нас продукты, расскажем о них подробнее. Талкан – это мука кочевых народов. Для длительных кочевий был нужен легкий по весу, непортящийся и полноценный по питательности продукт. Всеми этими качествами обладает талкан. Опыт многих поколений показал, что у талкана есть еще одно волшебное качество – он замедляет процесс старения. Мука из семян льна содержит рекордное количество растительных гормонов (лигнанов), которые обладают мощным антиаллергическим и антиоксидантным действием.



У мудрых китайцев есть поговорка: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу». А многие диетологи говорят о том, что есть после шести вечера никак нельзя. С этими утверждениями вряд ли согласятся те, кто приходит вечером с работы: уставшие, голодные и только с одной позитивной мыслью в голове – об ужине! Ужин – это не просто прием пищи, это еще и расслабление после тяжелого дня в кругу близких и любимых людей. Реалии современной жизни – большинство семей встречается полным составом только вечером. Поэтому не стоит отменять ужины. Просто не разрешайте себе голодать в течение дня и сделайте вечернюю еду максимально легкой. И чем раньше она у вас будет «стоять в расписании», тем более здоровыми и стройными вы себя почувствуете.

Помидоры, фаршированные булгуром и зеленью Вокруг пользы помидоров идет много споров. До недавнего времени считалось, что в них содержится большое количество щавелевой кислоты и пуринов, которые нарушают обмен веществ и приводят к развитию подагры. Однако последние исследования доказали, что и того, и другого в помидорах ничуть не больше, чем в других овощах – например, в картофеле. Поэтому сейчас помидоры не исключают из рациона людей, страдающих заболеваниями суставов и почек. Особенно полезны помидоры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. И еще они стимулируют в организме водно-солевой обмен, что очень важно для нормализации веса.

8 крепких не очень больших помидоров
1 стакан булгура
2 большие луковицы
2 веточки тархуна
2 веточки тимьяна
по 1/2 ч. л. черного и душистого перца горошком, семян кориандра и зиры, молотой куркумы и имбирного порошка
морская соль
оливковое масло «экстра вирджин»

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Срежьте с помидоров верхушки и отложите. Выньте ложкой сердцевину (сохраните ее), посыпьте помидоры изнутри небольшим количеством соли и поставьте помидоры срезом вниз на бумажные полотенца. Оставьте на 10 мин. – из них стечет лишняя влага.
2. Приготовьте булгур согласно инструкции на упаковке. В готовый булгур добавьте 1–2 ст. л. масла. Зелень измельчите.
3. Лук мелко нарежьте, положите в форму для запекания, сбрызните маслом, поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Запекайте, помешивая, до мягкости, 10 мин.
4. Обжарьте на сухой сковороде на небольшом огне перец горошком, зиру и кориандр, 1–2 мин. Растолките в ступке, добавьте куркуму и имбирный порошок. Смешайте специи с булгуром, положите запеченный лук, зелень и рубленые сердцевинки помидоров. Приправьте солью по вкусу.
5. Начините помидоры получившейся смесью. Поместите в форму для запекания и накройте срезанными верхушками. Влейте в форму примерно 1 стакан воды и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 25 мин. При необходимости подливайте воду в форму. Подавайте помидоры горячими.

Кстати

Вы можете приготовить помидоры с кускусом вместо булгура. Но булгур, приготовленный из цельных зерен пшеницы, значительно полезнее, а стоят они примерно одинаково. Если у вас нет ни того, ни другого, используйте для начинки бурый рис.





О пользе баклажанов

Баклажаны содержат соли калия, кальция, магния, каротин, витамины B₂, C, PP и особенно целебное вещество соланин M. Регулярное употребление «синеньких» может понизить уровень холестерина в крови чуть ли не вдвое, наладить вывод из организма мочевой кислоты. Калий заботится о нормальной работе сердца и снимает отеки. Рекомендованы баклажаны и тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Баклажанная икра по-мароккански Многие ошибочно считают баклажаны сверхкалорийным овощем. У этого заблуждения есть серьезные основания – при обжаривании баклажаны впитывают большое количество масла и, конечно, становятся очень жирными. Только сами баклажаны не виноваты, что их неправильно готовят. На самом деле эти плоды чрезвычайно полезны. Содержащаяся в них клетчатка, попадая в желудок, надолго создает ощущение сытости. А еще баклажаны богаты пектинами, которые обладают бактерицидными свойствами. Кстати, баклажаны показаны людям, страдающим хроническими болезнями почек.

3 баклажана весом примерно
400 г каждый
2 средние луковицы
4 черешка сельдерея с листиками
400 г рубленых помидоров
в собственном соку
10 маслин
2 стебля зеленого лука
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
щепотка сахара
2,5 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. имбирного порошка
соль

4–6 порций

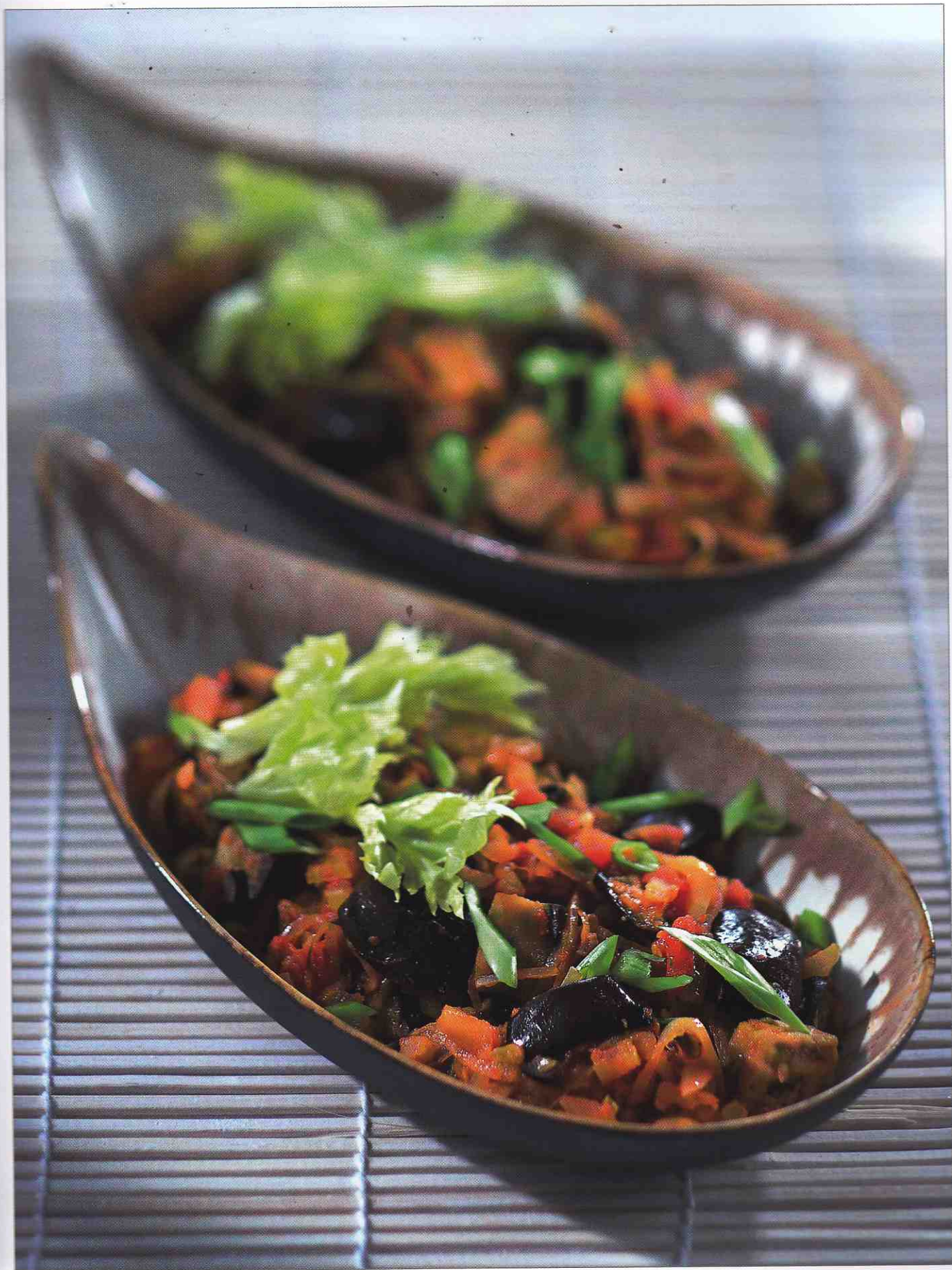
Подготовка: 1 ч

Приготовление: 20 мин.

1. Нарежьте баклажаны кубиками со стороной 1,5 см, положите в подсоленную воду на 20 мин. Затем, отжав лишнюю жидкость, выложите их на застеленный пергаментом противень и поставьте в разогретую до 200 °C духовку на 20 мин. Время от времени перемешивайте.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, сельдерей – мелко, вместе с листиками. Маслины раздавите ножом, удалите косточки, мякоть измельчите.
3. Положите лук вместе с кориандром, имбирем и солью в глубокую жаропрочную форму. Сбрызните маслом, поставьте в духовку на 10 мин. Добавьте сельдерей и готовьте, перемешивая, еще 10 мин.
4. Добавьте помидоры вместе с соком, лимонный сок, сахар и измельченные маслины. Готовьте, время от времени помешивая, 10 мин.
5. Выложите баклажаны, накройте форму крышкой или фольгой и держите еще 10 мин. Зеленый лук тонко нарежьте и посыпьте готовое блюдо. Подавайте горячим или остывшим.

Кстати

Вы можете не резать баклажаны кубиками, а запечь их целиком. Предварительно наколите баклажаны со всех сторон вилкой или зубочисткой, чтобы при запекании образующийся внутри пар не заставил их лопнуть. Если вы взяли маленькие баклажаны, они будут запекаться примерно 30 мин.



Перцы, фаршированные фруктами По содержанию витамина С сладкие перцы превосходят чуть ли не все другие овощи и фрукты, кроме разве что киви. Известно, что в зрелом красном перце его в несколько раз больше, чем в апельсинах или мандаринах – фруктах, которые мы привыкли считать бесспорными лидерами по этому показателю. Но самое интересное, чего многие не знают о сладких перцах, – то, что в них содержится удивительное вещество капсаицин, который подавляет аппетит и помогает сжигать лишние калории. В сладких перцах, по сравнению с острыми, его немного, но все же достаточно, чтобы содержание холодильника на весь вечер потеряло для вас всякую притягательность.

4 средних сладких перца
1 большая груша
1 большое яблоко
300 г слив или чернослива
200 г винограда без косточек
4 веточки мяты
2 ст. л. меда

4 порции

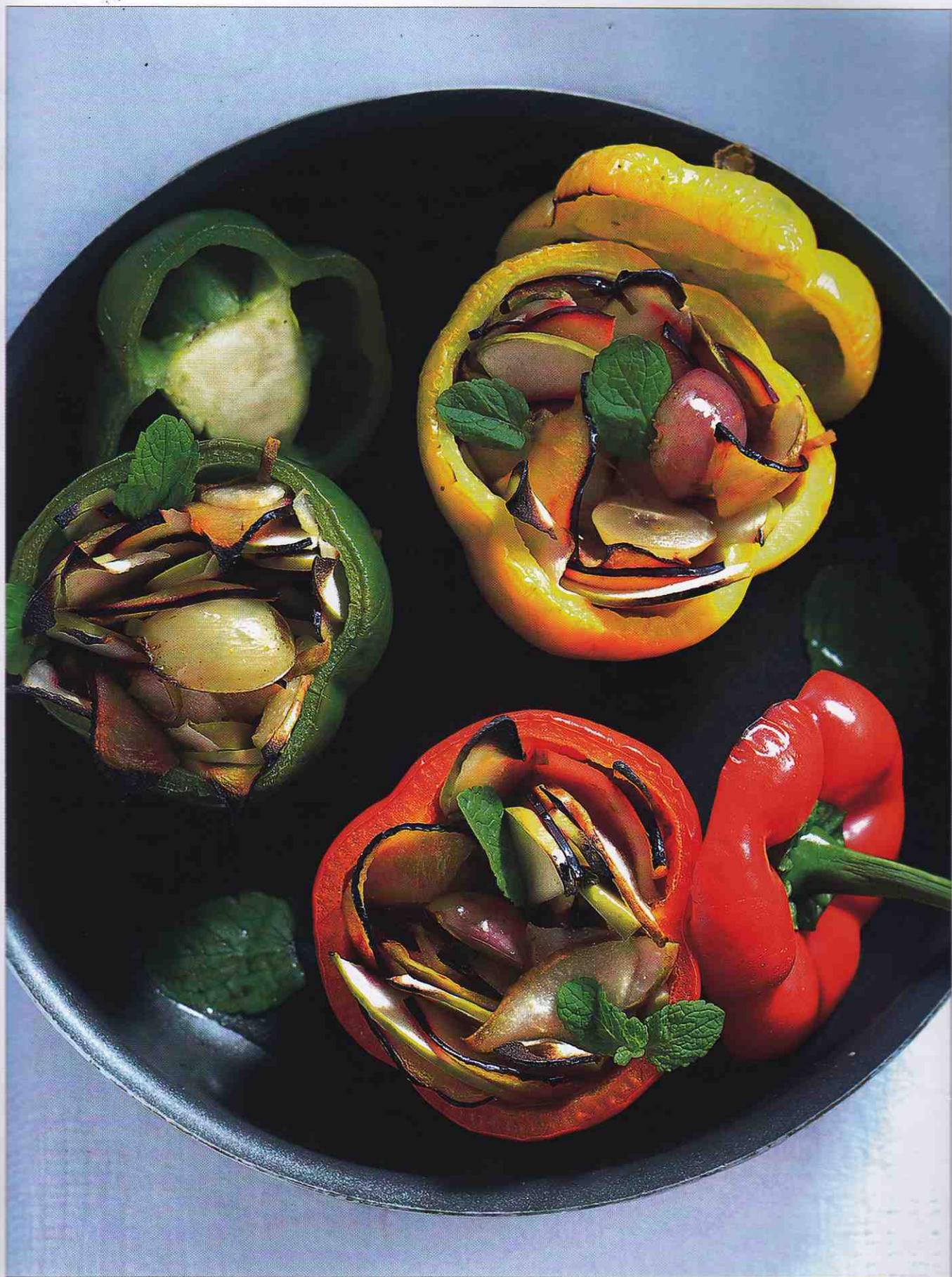
Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Нарежьте яблоки, груши и сливы крупными дольками, удалив сердцевину и косточки. Сложите в миску, добавьте ягоды винограда и перемешайте.
2. У перцев срежьте верхушки и удалите сердцевину. Распределите фруктовую смесь по перцам.
3. Мяту измельчите. Вскипятите 100 мл воды, добавьте мед и варите, помешивая, пока он полностью не растворится. Положите в сироп мяту, перемешайте и снимите с огня.
4. Поместите перцы в форму для запекания, полейте мятным сиропом. Запекайте 15 мин. в разогретой до 200 °С духовке. Подавайте горячими или остывшими.

Кстати

Как вы уже знаете, при тепловой обработке часть полезных веществ в продуктах теряется. Чтобы получить полный набор, приготовьте из этих же ингредиентов салат с легкой йогуртовой заправкой. А еще мы знаем чудесный рецепт для утоления голода. Тонкий кусочек ржаного хлеба слегка сбрызните оливковым маслом, немного посолите и положите сверху кусочек свежего перца. Как это вкусно – и эффективно!



О пользе изюма

Изюм содержит витамины В₁, В₂ и В₆, которые в сочетании с магнием укрепляют нервную систему и налаживают сон. В нем достаточное количество калия, ответственного за работу сердца. Есть в изюме даже редкий элемент бор, без которого практически не усваивается кальций, необходимый для формирования и укрепления костных тканей. В нем масса антиоксидантов, заботящихся о здоровье клеток и нашем иммунитете. Изюм – один из лучших источников железа, без которого не поддержать на должном уровне гемоглобин.

Пряная печеная тыква Выдался тяжелый день? Ноги гудят, голова не работает, все раздражает? Сделайте еще одно усилие – поставьте в духовку тыкву. Пока она запекается, включите вашу любимую музыку, сядьте на диван или в кресло, положите ноги повыше и расслабьтесь на полчаса. Затем быстро приготовьте это блюдо и наслаждайтесь эффектом. Счастливое сочетание содержащихся в тыкве витаминов группы В и бета-каротина активизирует обмен веществ в мозге и благодаря этому помогает быстрому восстановлению сил.

800 г тыквы
75 г изюма
2 ст. л. меда
сок 1 лимона
по 1 ч. л. душистого и розового
перца горошком
щепотка молотой корицы
морская соль

4 порции

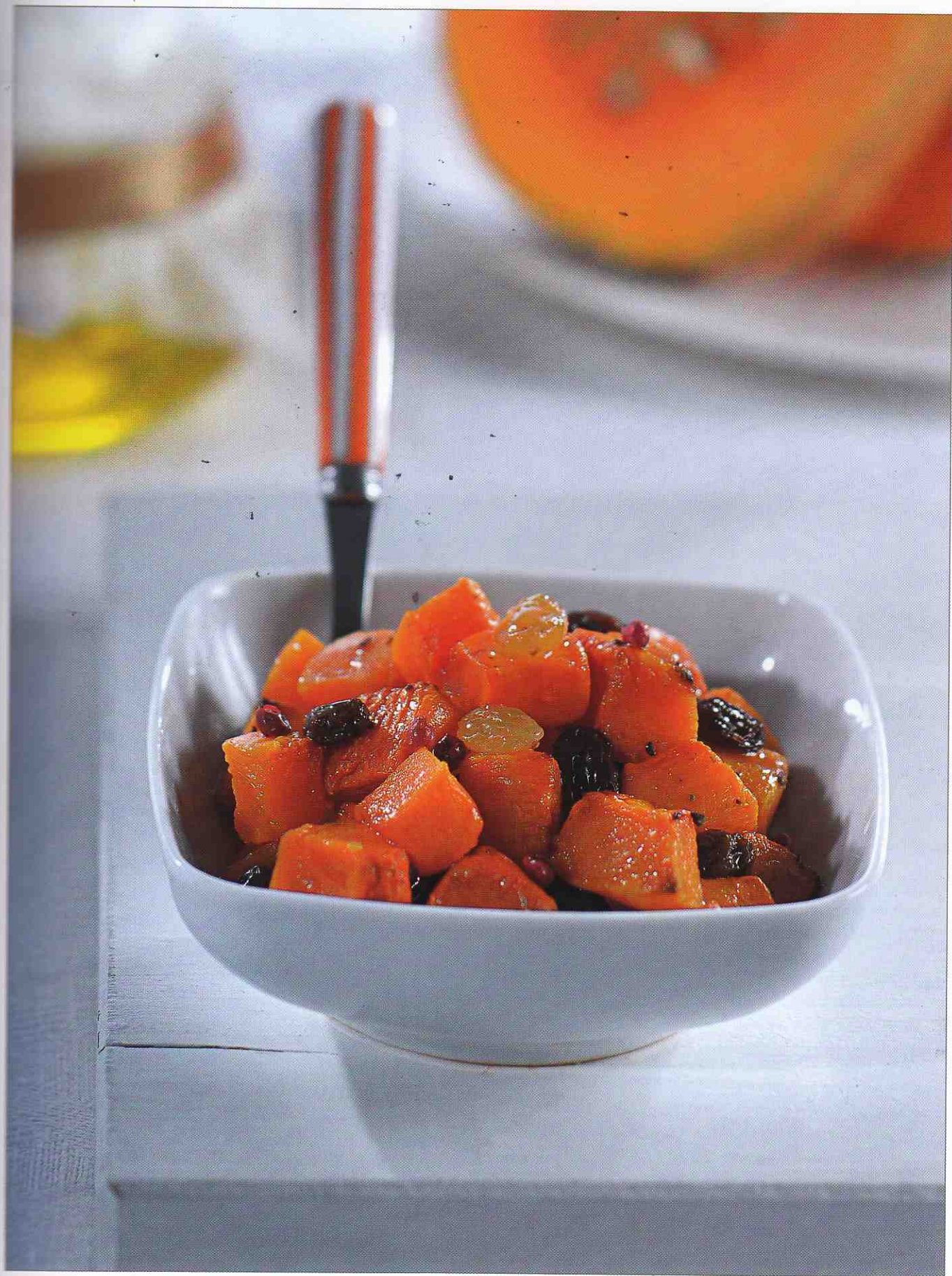
Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Нарежьте тыкву крупными кусками, удалите сердцевину и запекайте куски тыквы в разогретой до 200 °С духовке до готовности, примерно 35 мин.
2. Изюм замочите в теплой воде, пока готовится тыква. В ступке растолките душистый и розовый перец с корицей и солью.
3. Готовую тыкву нарежьте кубиками и перемешайте со специями.
4. Смешайте лимонный сок с медом и изюмом. Добавьте к тыкве и подавайте.

Кстати

Вы можете запечь в духовке и целую тыкву – тогда в ней сохранится больше соков и ароматов. Время выпекания тыквы зависит от ее размера – рассчитывайте, исходя из 1 ч на каждые 500–600 г. Перед запеканием целую тыкву нужно наколоть спицей со всех сторон или срезать с нее «крышечку».





О пользе редиса

Содержание эфирных масел, клетчатки и калия в редисе позволяет ему положительно влиять на баланс жидкости в организме, регулировать аппетит и выводить шлаки. Редис обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами, эффективно лечит болезни печени и почек. Среди привычных овощей с грядки редис – один из рекордсменов по содержанию витамина С. Чем ярче у него кожура, тем больше в нем витаминов.

Творог с редисом и зеленью На земле не так много продуктов, которые рекомендовано есть почти всем. В их число входят кисломолочные, в частности творог. Но и для совершенно здоровых людей (дай бог таких побольше!) творог – продукт обязательный. Ведь содержащийся в нем кальций стоит на страже сохранности ваших косточек. А еще кальций предотвращает во время похудения потерю мышечной массы. Это значит, что, сбросив вес, щеки останутся на месте, шея не превратится в гармошку... Впрочем, хватит подробностей, переходим к рецепту.

400 г нежирного творога
2 ст. л. простокваши
средний пучок редиски (6–8 штук)
1 зубчик чеснока
маленький пучок зеленого лука
маленький пучок укропа
1 ч. л. семян зиры
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Редис нарежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите и мелко порубите вместе с зеленым луком и укропом.
2. Творог протрите через сито, смешайте с простоквашей.
3. Зиру обжаривайте на сухой сковороде на небольшом огне 1–2 мин., затем растолките в ступке.
4. Смешайте творог с редисом, чесноком, зеленью, зирой. Приправьте солью и перцем и снова перемешайте.

Кстати

Если у редиса свежая зелень, тщательно промойте ее, обсушите, мелко порубите и добавьте в салат. В Индии этот продукт является обязательным для тех, у кого проблемы с печенью. Кроме того, листья редиса помогают переваривать сам редис. Творогом хорошо как начинать день, так и заканчивать. Итальянцы добавляют свою рикотту – аналог нашего домашнего творога – даже в мясной фарш для котлет, так что разнообразие на столе обеспечено.



Капуста, фаршированная овощами и рисом. Мы знаем немало людей, которые никогда в жизни не откажутся от сытного горячего ужина. Это блюдо именно для них. Рис и овощи – малокалорийно, сытно и очень вкусно.

1 кочан капусты весом около 1,2 кг
2 большие луковицы
1 средняя морковь
1 крупный баклажан
1 большой сладкий перец
2 крупных помидора
1/2 стакана коричневого (бурого) риса
маленький пучок петрушки
маленький пучок зелени сельдерея
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:

1 средняя сладкая луковица
500 г протертой мякоти помидоров
1 стакан овощного бульона
(см. стр. 70)
соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Небольшим острым ножом удалите из кочана кочерыжку и верхние грубые листья. Положите кочан в большую кастрюлю, наполовину наполненную кипящей подсоленной водой, доведите до кипения и варите 20 мин. Переложите в дуршлаг «вниз головой», чтобы стекла вода.
2. Из перца удалите сердцевину. На помидорах сделайте крестообразные надрезы, опустите плоды на 30 сек. в кипящую воду, затем переложите в миску с холодной водой и снимите кожицу. Нарежьте лук, морковь, помидоры и перец небольшими кубиками. Выложите в глубокую жаропрочную форму, сбрызните маслом и поставьте в разогретую до 200 °C духовку. Запекайте, помешивая, 10 мин. Выньте из духовки, убавьте температуру до 180 °C.
3. Рис залейте большим количеством кипятка, доведите до кипения, варите до готовности, примерно 25 мин. Откиньте на сито, перемешайте с запеченными овощами. Петрушку и сельдерей мелко нарежьте. Отложите 2 ст. л., остальное добавьте в начинку.
4. Аккуратно отогните капустные листья от середины к краям. Плотно сжатые листья в центре кочана можно оставить как есть. Уложите между листьями приготовленную начинку. Вновь придайте капусте форму кочана, обвяжите шпагатом или плотно обтяните марлей, закрепив ее, и поместите в кастрюлю.
5. Для соуса лук очень мелко нарежьте, добавьте мякоть помидоров, бульон, соль, свежемолотый черный перец. Доведите до кипения, снимите с огня.
6. Залейте капусту соусом и поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 30 мин. Перед подачей на стол положите капусту на блюдо, полейте соусом, в котором она готовилась, и посыпьте оставшейся зеленью.

4



Кстати

Таким же образом можно нафаршировать и краснокочанную капусту – она будет смотреться еще наряднее. Только учтите, что готовится она минут на десять дольше.



О пользе лимонов

Помимо высокого содержания витамина С в лимонах есть витамины А, D и группа В, а также эфирные масла. Лимон – одно из главных антибактериальных средств и натуральных антисептиков, поэтому его применяют при болезнях горла, ОРВИ и гриппе. Лимонный сок стимулирует пищеварение, помогает выводить шлаки из организма. Присутствующий в его составе антиоксидант цитрин в сочетании с витамином С укрепляет стенки мелких капилляров. Лимоны – прекрасное профилактическое средство в борьбе с сезонной депрессией и усталостью.

Запеченная в фольге скумбрия По питательной ценности белок рыбы не уступает мясному, при этом не содержит вредных насыщенных жиров. Зато в рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, которые на биохимическом уровне помогают поддерживать эмоциональную устойчивость. А это так важно в конце дня!

2 потрошенные скумбрии весом
по 400–500 г
2 яйца
40 г сыра чеддер
1/2 ч. л. сухой горчицы
5–7 веточек петрушки
сок и цедра 1 лимона
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 25 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Яйца сварите вкрутую, очистите от скорлупы и мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Петрушку разберите на листики и измельчите. С половины лимона теркой снимите цедру, из мякоти целого лимона отожмите сок.
2. Смешайте в миске яйца, сыр, сухую горчицу, петрушку, цедру и сок лимона. Приправьте солью и перцем.
3. Сделайте на рыбе по 3 глубоких диагональных надреза с каждой стороны. Вложите внутрь рыбы приготовленную начинку. Поместите рыбу на решетку, завернув каждую в лист фольги, и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

Кстати

К рыбе, в которой содержится много полезных жирных кислот, кроме скумбрии относятся лосось, форель, сельдь, сардины. В принципе таким образом можно готовить любую из этих рыб – просто необязательно из целой, можно «начинать» и куски филе.



Запеченные котлетки из лосося с овощами Рыбные котлеты, к которым многие так привыкли с детства, бывают вкусными и... не очень. В любом случае они жарятся в масле на сковородке – а это не самый полезный способ приготовления. Но наши котлетки из богатой полезными полиненасыщенными кислотами рыбы, с овощами и зеленью запекаются в духовке. И пусть вас не пугает то, что перед запеканием вы заворачиваете их в обычную пищевую пленку – при невысокой температуре (не выше 180 °С) и коротком времени запекания никакого вреда от нее не будет, а все соки и ароматы останутся внутри.

600 г филе лосося, семги
или морской форели
1 маленькое яйцо
1 средняя красная луковица
половина маленького корня
сельдерея
маленький пучок кинзы
1,5 ст. л. нерафинированного
арахисового или оливкового
масла плюс еще немного
для смазывания
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. соуса терияки
свежемолотый белый перец

4–6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 10–12 мин.

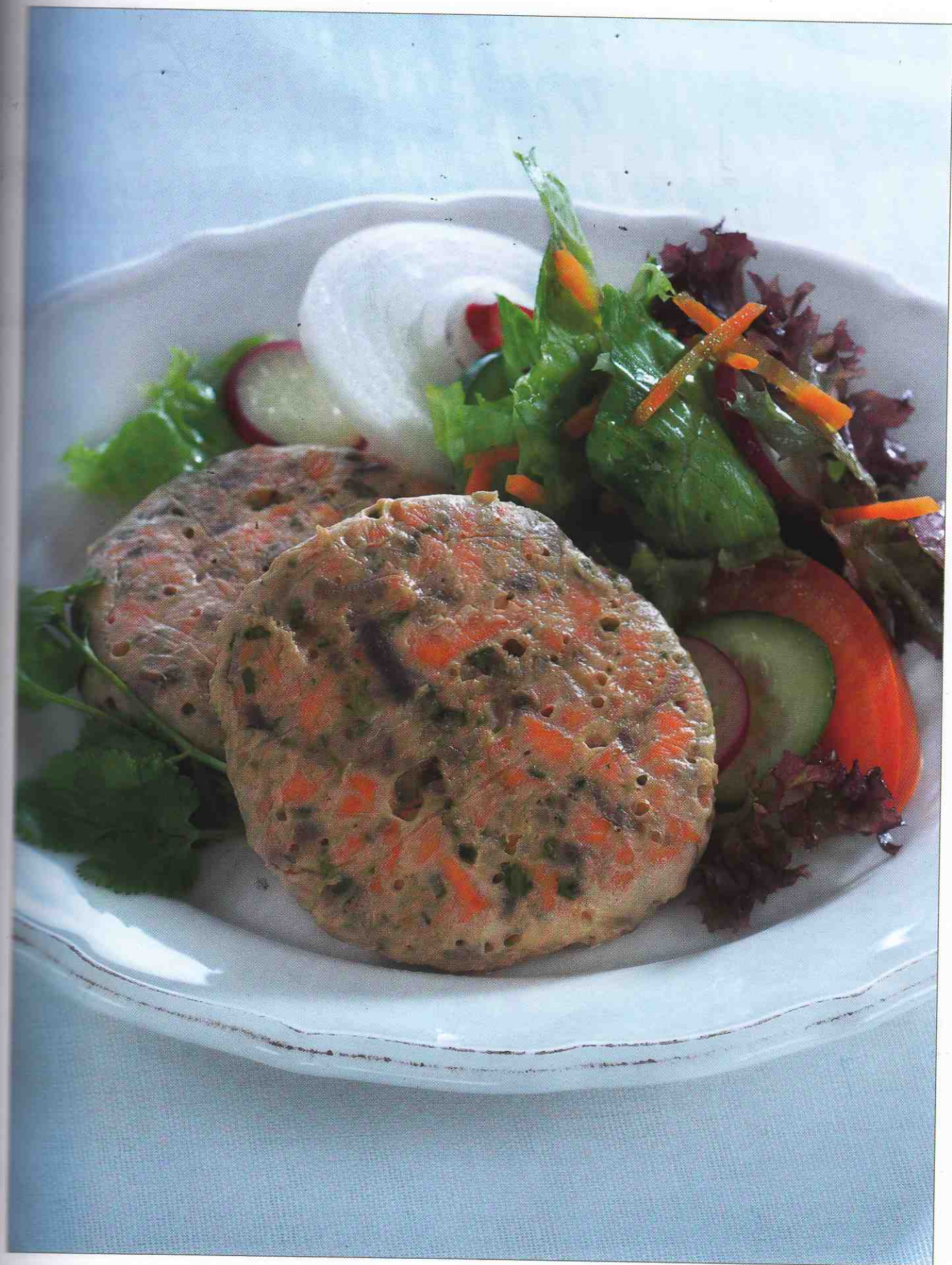
1. Нарежьте луковицу очень мелко. В маленьком сотейнике сильно разогрейте масло, всыпьте лук, перемешайте, снимите с огня и дайте остыть примерно 15 мин.
2. Половину корня сельдерея очистите от грубой кожуры, нарежьте небольшими кусочками, положите в кастрюлю, залейте небольшим количеством кипящей воды, доведите до кипения и варите на слабом огне под крышкой до мягкости, примерно 20 мин. Откиньте на дуршлаг и остудите.
3. Порубите рыбное филе довольно мелко. Удалите стебли у кинзы (они не понадобятся), листья измельчите.
4. Смешайте рыбное филе, слегка взбитое с соевым соусом и терияки яйцо, лук вместе с маслом, сельдерей и кинзу. Приправьте перцем по вкусу.
5. Мокрыми руками слепите из получившейся массы небольшие котлетки. Нарежьте обычную пищевую пленку квадратами такого размера, чтобы в каждый можно было «с напуском» завернуть котлетку. Смажьте центр каждого квадрата маслом, положите котлетку, свободные концы пленки поднимите и закрутите. Подверните получившийся «хвост» под котлетку и положите ее швом вниз на противень.
6. Поставьте противень с котлетками в разогретую до 170 °С духовку на 10–12 мин. Аккуратно снимите с готовых котлеток пленку и подавайте немедленно.

5



Кстати

Вы можете заменить сельдерей в рецепте на другие овощи – например, на предварительно запеченную и мелко порубленную морковь, репу или сладкий перец.



О пользе сладкого перца

В сладком перце витамина С больше, чем в смородине и лимонах. Содержащийся в нем капсанцин дает слабоострый, приятный вкус, вызывающий аппетит. Плоды богаты углеводами (преимущественно полезными быстрорастворимыми сахарами), белками, жирами. Сладкий перец благоприятно влияет на обмен веществ, укрепляет сосуды, помогает при лучевой болезни.



Филе судака со сладким перцем В одном исследовании мы прочитали, что в течение дня человек должен есть овощи разного цвета. Основная идея понятна – цвет овощей зависит от содержащихся в них веществ. Значит, чем разнообразнее по цвету овощи, тем богаче в них набор полезных макро- и микроэлементов. Но не стоит забывать и об эмоциональной стороне – чем больше красоты, тем больше пользы. Кроме того, нежное и чуть суховатое мясо судака отлично сочетается с сочными перцами!

800 г подготовленного толстого
филе судака
3 больших сладких перца разного
цвета
3 больших спелых помидора
2 зубчика чеснока
1–2 ст. л. тертого хрена
оливковое масло «экстра вирджин»
молотая паприка
морская соль, свежемолотый белый
перец

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Сделайте на помидорах крестообразные надрезы и опустите их на 30 сек. в кипящую воду. Сразу же переложите в миску с ледяной водой и снимите кожицу. Мякоть мелко нарежьте.
2. Измельчите чеснок. Положите помидоры и чеснок в сотейник с толстым дном, приправьте солью и белым перцем. Доведите до кипения, готовьте на сильном огне, помешивая, 5 мин. Снимите с огня, добавьте хрен.
3. У перцев удалите сердцевину, разрежьте каждый перец вдоль на 4–6 частей, смажьте их маслом и положите на решетку в сильно разогретую духовку с включенным грилем кожей вверх. Когда на коже перцев появятся подпалины, выньте, переложите в герметичный пакет на 10 мин. Затем снимите кожицу, удалите сердцевину.
4. Филе судака нарежьте порционными кусками, натрите солью и паприкой, поместите в форму для запекания, сверху выложите перцы, залейте помидорным пюре. Накройте фольгой и поставьте в духовку на 20 мин. Подавайте горячим, сбрызнув перед подачей оливковым маслом.

Кстати

Паприка помимо того, что украшает вкус блюда, способствует выбросу в кровь эндорфина – гормона счастья.



Рыба с лимонами, запеченная в соли

Запекать рыбу и птицу в соли умели еще в Древнем Риме. Этот способ хорош тем, что все соки и ароматы продукта (в нашем случае – жирной рыбы) остаются внутри. А лишний жир вытекает и впитывается в соль, которая потом отлично снимается с противня, – и ничего отмывать не нужно. И чистить рыбу тоже не нужно, потому что кожа частенько остается на соли. А как эффектно выглядит вынутый из духовки противень – и вы, деловито, как врач, постукивающий по соляной корке! Ну и последнее: лимоны после запекания почему-то делаются в три раза сочнее и в пять – ароматнее.

1 морская форель весом 1,5–1,8 кг
5 маленьких лимонов
средний пучок укропа
маленький пучок петрушки
3 лавровых листа
5 белков
2,5–3 кг крупной соли

6–8 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: примерно 45 мин.

1. Выпотрошите рыбу, если она не потрошена, удалите жабры. От чешуи рыбу чистить не обязательно.
2. Слегка разомните руками стебли укропа и петрушки. Лимоны вымойте щеткой. 1 лимон нарежьте тонкими кружками. Начините брюшко рыбы зеленью, кружками лимонов и лавровым листом.
3. Смешайте соль с белками так, чтобы получилась более или менее однородная масса. На большой противень в центр выложите примерно 1/3 соли в форме рыбы.
4. Положите форель на бок на сделанную соляную «подушку», засыпьте оставшейся солью, утрамбовывая ее так, чтобы получилась плотная горка. Если соль разваливается, можете добавлять понемногу воду из ладоней – но не больше 2/3 стакана.
5. Оставшиеся лимоны уложите на противень рядом с рыбой. Поставьте противень в центр разогретой до 200 °С духовки. Рыба будет готовиться из расчета 13–15 мин. на каждые 500 г. То есть если рыба весит 1,5 кг, она будет готова примерно через 45 мин. При этом соляная корка должна стать твердой и золотистой.
6. Выньте противень из духовки и дайте рыбе постоять 7–10 мин. Затем скалкой, молотком для мяса или рукояткой тяжелого ножа, аккуратно постукивая по всей поверхности, разбейте соляную корку. После этого удалите ее – она должна сниматься кусками (часто сразу вместе с рыбьей кожей). Смахните оставшуюся на рыбе соль кисточкой.
7. Разрежьте запекшиеся лимоны пополам (половинки можно сразу завернуть в марлю или муслин, чтобы косточки при выжимании не падали в рыбу). Снимите филе кусками и сразу же разложите их по тарелкам.
8. Затем удалите хребет вместе с костями и зелень с кружками лимонов и разложите нижнюю часть филе.

Кстати

Точно так же можно запекать небольшие «порционные» рыбки – но для каждой нужно будет сделать свою соляную горку. Если рыба большая и плохо помещается на противне, то голову и кончик хвоста можно не засыпать солью – все равно вы не будете есть эти части, – и они могут пережариться, ничего страшного. Так даже красиво.



О пользе кунжута

Семена кунжута – источник растительного белка и железа, они содержат много цинка, марганца, кальция и меди. Витаминов в кунжute немного – в основном В₁ и Е, зато в семенах масса антиоксидантов – например, сезамол и сезамоллин, работающих как профилактическое средство против рака и продлевающих молодость. Содержащиеся в семенах и особенно в нерафинированном масле фитостеролы (они же растительные стеролы) блокируют образование «плохого» холестерина и эффективно борются с гипертонией. Присутствующая в кунжute линолевая кислота помогает работе эндокринной системы, регулирует деятельность головного мозга и нервной системы.

Куриное филе с кунжутным соусом «Сезам, откройся!» – сказал Али-Баба, и открылась пещера со сказочными сокровищами. Вот так сезам, по-нашему кунжут, открывает вход туда, где здоровье, красота и молодость. Семена кунжута и отжатое из них масло – просто кладезь растительного белка и полезных веществ. Для поддержания организма в должной форме диетологи советуют ежедневно съедать по 1 ч. л. семян кунжута.

2 куриных филе примерно по 250 г
каждое
2 стебля зеленого лука
2 см свежего корня имбиря
1 большой грейпфрут
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:

4 ст. л. семян кунжута
1 ч. л. пудры из коричневого сахара
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. соевого соуса
1 ст. л. темного кунжутного масла

2 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Зеленый лук и имбирь тонко нарежьте. Куриное филе натрите солью и перцем, поместите на сито с плоским дном, присыпьте луком и имбирем и поставьте на кастрюлю, наполненную наполовину кипящей водой. Накройте крышкой и готовьте на небольшом огне 20 мин.
2. Для соуса смелите кунжут в кофемолке в муку. Смешайте лимонный сок, соевый соус и 1–2 ст. л. воды. Добавьте сахарную пудру, тщательно размешайте до однородности. Продолжая размешивать, всыпьте кунжут и влейте масло.
3. С грейпфрута срежьте острым ножом кожуру с белым слоем так, чтобы была видна мякоть. Затем разделите филе по долькам между перегородками. Удалите косточки. Куриное филе нарежьте тонкими пластинами и положите на блюдо, перемежая дольками грейпфрута. Подавайте с соусом.

Кстати

Для того чтобы усилить аромат кунжутных семечек, обжаривайте их без масла на среднем огне 1–2 мин. Время от времени сковороду нужно встряхивать.



Запеченная курица с лимоном и травами Если у вас есть возможность, покупайте для запекания не жирных бройлерных цыплят, а птицу, выращенную на воле, на свободном вскармливании. На вкус их мясо отличается радикально! Хотя этот рецепт позволяет готовить даже самых жирных цыплят – весь жир вытекает во время запекания, и вы получаете идеальное мясо с лимонно-розмариновым ароматом и аппетитной поджаристой кожей, не съесть которую просто невозможно!

1 потрошенная курица весом
примерно 1,4 кг
2 маленьких лимона
средний пучок петрушки
3–4 веточки розмарина
1 ч. л. коричневого сахара
оливковое масло «экстра вирджин»
хлопья сушеного чили
морская соль, свежемолотый
черный перец

6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 1 ч 15 мин.

1. Удалите у курицы лишний жир из области гузки и шеи. Проникая пальцами под кожу, отсоедините кожу от мяса. Натрите курицу изнутри и снаружи солью, черным перцем и чили.
2. Вымойте лимоны щеткой. Один лимон нарежьте очень тонкими кружками, второй разрежьте пополам, а потом каждую половину на четвертинки.
3. У розмарина снимите листочки со стеблей, стебли нарежьте на небольшие куски, листочки измельчите. Разомните пальцами стебли петрушки, положите петрушку, стебли розмарина и нарезанный крупными кусками лимон в брюшко.
4. Нарезанный кружками лимон разложите на доске. Посыпьте его сахаром, солью и измельченным розмарином. Сбрызните оливковым маслом.
5. Очень аккуратно вложите кружки лимона под кожу курице со стороны грудки и ножек. Смажьте курицу со всех сторон оливковым маслом и положите на установленную в противне решетку грудкой вверх. Заколите брюшко и шею шпажками. Поставьте противень с курицей в разогретую до 220 °С духовку, влейте в противень 1 стакан воды.
6. Запекайте 15 мин., затем уменьшите температуру духовки до 170 °С и запекайте до готовности курицы, примерно 40 мин. Кожа должна стать золотистой, а при проколе самой толстой части ножки должен выделяться совершенно прозрачный сок.
7. Выньте курицу из духовки, накройте неплотно листом фольги и дайте постоять 10–15 мин. Затем удалите зелень и лимоны из брюшка, разрежьте птицу на порционные куски и подавайте.

5



Кстати

Вместо лимона вы можете воспользоваться другими цитрусовыми – как более кислыми, так и более сладкими. Если вы захотите сделать курицу с грейпфрутом, лучше срежьте кожуру – она сильно горчит.



Отварная говядина с луком-пореем и яблочной горчицей Все знают, что отварное мясо полезнее жареного и тушеного. Дело в том, что при отваривании содержащиеся в мясе экстрактивные вещества и пуриновые основания переходят в бульон и само мясо становится более диетическим.

500 г мякоти говядины с задней ноги

1 средняя морковь

1 средний корень петрушки

1 средняя луковица

1 средний стебель лука-порея

2 веточки петрушки

нерафинированное оливковое
или подсолнечное масло

морская соль

Для горчицы:

2 средних яблока антоновка

3 ст. л. лимонного сока

4 ст. л. горчичных семян

1 ст. л. коричневого сахара

2 горошины черного перца

2 бутона гвоздики

небольшой кусочек палочки корицы

1 ч. л. морской соли

4 порции

Подготовка: 2 ч

Приготовление: 1 ч

1. Приготовьте яблочную горчицу. Поместите яблоки в небольшой сотейник, влейте 2–3 ст. л. воды и поставьте на средний огонь, доведите до кипения и готовьте под крышкой 10 мин. Дайте остыть, затем аккуратно выскребите мякоть из кожицы, удалив сердцевину, и верните в сотейник.
2. Растолките в ступке горчичные семена, черный перец, гвоздику, корицу, сахар и соль, всыпьте в сотейник с яблоками, влейте лимонный сок. На минимальном огне доведите до кипения, помешивая, готовьте 1 мин. и снимите с огня. Переложите в герметично закрывающуюся баночку, остудите, 30 мин., поставьте в холодильник минимум на 1 ч.
3. Стебель лука-порея разрежьте вдоль пополам, тщательно промойте от песка. Отрежьте зеленую часть. Морковь, корень петрушки и репчатый лук очистите и подпеките на сухой разогретой сковороде, часто переворачивая, 7 мин.
4. Говядину положите в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и доведите до кипения. С бульона снимите пену, добавьте подпеченные овощи, веточки петрушки и зеленую часть лука-порея. Закройте крышкой и варите до мягкости мяса, примерно 1 ч. Выньте мясо из бульона, накройте фольгой, держите в теплом месте.
5. Бульон процедите и доведите до кипения. Белую часть лука-порея нарежьте тонкими полукольцами, положите в бульон, доведите до кипения, варите на небольшом огне 5 мин. Затем выньте шумовкой и сбрызните маслом.
6. Мясо нарежьте порционными кусками и подайте с луком-пореем и яблочной горчицей.

Кстати

Яблочная горчица будет намного вкуснее, если вы дадите ей настояться в холодильнике в закрытой посуде 2–3 дня. Количество лимонного сока в горчице зависит от сочности яблок. Если яблоки очень сочные, уменьшите его количество до 1,5–2 ст. л.



Домашние колбаски Непросто нам проникнуться мыслью о том, что колбаса и сосиски – это все-таки не еда. Точнее, насытиться ею можно, но вот какой ценой... А ведь есть чудесная альтернатива – домашние колбаски, точно сделанные из мяса!

500 г мякоти жирной баранины
с задней ноги
500 г филе куриных бедрышек
без кожи
200 г куриной печени
150 г свиных кишок
1 средняя белая луковица
3–5 зубчиков чеснока
маленький пучок петрушки
по 1 ч. л. молотой зиры,
свежемолотого черного перца
и соли
кукурузная крупа мелкого помола

6–8 порций

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 20 мин.

1. Свиные кишки выверните наизнанку, тщательно промойте в холодной проточной воде – сначала просто руками, затем используйте кукурузную муку как скраб. Выверните кишки обратно, надуйте, чтобы проверить, нет ли там дырок. Если есть, кишку в этом месте нужно будет перевязать.
2. Баранину и куриное филе порубите очень мелко тяжелым ножом – у вас должен получиться практически фарш. Соберите фарш в пласт, разложите на нем печеньку и порубите все вместе.
3. Отдельно измельчите лук, чеснок и петрушку. Положите поверх фарша, посыпьте специями и солью и вымесите фарш руками до однородности. Если вам кажется, что он слишком сухой, подлейте немного ледяной воды.
4. Возьмите воронку диаметром 3–4 см, чтобы начинка проходила свободно, один конец отрезка сырых кишок плотно примотайте к воронке шпагатом и начинайте заполнение. Не набивайте кишку очень плотно, чтобы колбаски не лопнули при жарке.
5. Полученную длинную колбасу перевяжите длинными кусками шпагата через каждые 25–30 см так, чтобы ее можно было разделить на отдельные колбаски. Разрежьте готовые колбаски.
6. Вскипятите воду в кастрюле и опустите купаты в кипяток на 1 мин. Затем выложите их на выстеленный пергаментом или фольгой противень и обжарьте под сильно разогретым грилем, время от времени переворачивая, примерно 15 мин.

Кстати

Вы можете добавлять в фарш как разные виды мяса (фарш не должен быть слишком постным), так и разные зелень и специи. Для придания кислинки вы можете добавить в колбаски мелко нарезанные вяленые на солнце помидоры (см. совет на стр. 42), зерна граната или кизил.



О пользе клюквы

Клюква – это и еда, и питье, и лекарство. В ней очень много витамина С и пектиновых веществ, есть лимонная, бензойная и другие органические кислоты, сахара, калий, фосфор, натрий, железо, марганец, алюминий, цинк... С помощью клюквы борются с сотнями недугов – от банальной простуды и спазмов сосудов до цинги и лучевой болезни. Она способствует заживлению ран, бережет эмаль зубов, защищает от микробов полость рта. Р-активные вещества укрепляют и делают эластичными стенки сосудов. Клюква усиливает действие некоторых антибиотиков и сульфаниламидных препаратов.

Бараньи ребрышки с клюквенным соусом Грудинка на ребрышках – один из самых дешевых «отрубов» баранины. Мяса на каждой косточке немного, но какое же оно нежное, вкусное и ароматное! И как здорово отказаться от формальностей за столом, отложить в сторону нож и вилку – и обгрызать мясо с косточек, обмакивая ребрышки в кисло-сладкую подливку...

Начинайте готовить за 3 ч до подачи

1,5 кг бараньей грудинки
на ребрышках
по 1/2 ч. л. сухого розмарина
и майорана
2 зубчика чеснока
оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:

2 стакана клюквы
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
1 большой апельсин
1 ст. л. меда
1 ч. л. горчичных семян
5 горошин душистого перца
1 лавровый лист

4–6 порций

Подготовка: 2,5 ч

Приготовление: 20–25 мин.

1. Для соуса нарежьте лук тонкими перьями, чеснок порубите. С вымытого щеткой апельсина снимите цедру, отожмите сок. Положите клюкву, апельсиновый сок, цедру, раздавленные горошины душистого перца, семена горчицы и мед в сотейник с толстым дном. Закройте крышкой, на небольшом огне доведите до кипения.
2. Откройте крышку, раздавите толкушкой часть ягод (примерно половину). Готовьте, иногда помешивая, до загустения, примерно 15 мин. Снимите с огня, полностью остудите, примерно 1 ч, накройте и поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Затем посолите.
3. Бараньи ребрышки разрежьте на порционные куски по 1 или 2 ребра. Потолките в ступке сушеные травы с черным перцем по вкусу. Разрежьте зубчики чеснока вдоль пополам и натрите каждое ребрышко со всех сторон.
4. Приправьте мясо со всех сторон смесью из ступки, втирая ее пальцами. Сбрызните с обеих сторон маслом. Накройте мясо пленкой и оставьте в прохладном месте на 2 ч.
5. Максимально разогрейте гриль или просто духовку. Положите отбивные на решетку, установленную в противень, и жарьте в верхней части духовки – в зависимости от желаемой степени прожарки – 20–25 мин. Во время жарки 1 раз переверните. Перед подачей выложите на подогретое блюдо, неплотно накройте фольгой и оставьте на 5–7 мин. Подавайте с холодным соусом.

Кстати

Чтобы сделать соус пикантнее и обогатить витаминами, положите в него – когда он полностью готов и охладился – немного свежих ягод клюквы.



Рулетики из свинины с тремя перцами Еще один распространенный миф – о вреде свиного сала. На самом деле сало не просто менее вредный продукт, чем, скажем, колбаса, – оно гораздо полезнее сливочного масла! Не нужно только жарить на нем картошку. А вот в соленом виде с овощами или в жареном под грилем вместе с собственно свининой – это прекрасная, легкоусвояемая и полезная вещь.

600 г свиной вырезки одним куском
100 г соленого сала
1 большой сладкий красный перец
по 1,5 ч. л. черного и душистого
перца горошком
любое нерафинированное масло
по вашему вкусу
морская соль

4–6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Положите сало в морозильник на 40 мин.
2. Перец поместите в разогретую до 220 °С духовку (если у вас есть гриль, включите его тоже). Запекайте, поворачивая, до черных подпалин. Затем положите в герметичный пакет на 10 мин., очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте мякоть полосками толщиной 2 см. Духовку не выключайте.
3. Вырезку разрежьте вдоль пополам, но не прорезая до конца, чтобы кусок можно было раскрыть как книгу. Накройте сложенной в несколько раз пленкой и отбейте в пласт толщиной не более 1,5 см. Смажьте с внутренней стороны маслом, оставьте на 15 мин.
4. Грубо растолките душистый и черный перец с солью в ступке. Нарежьте отбитую вырезку прямоугольниками среднего размера. В центр каждого прямоугольника положите полоску сладкого перца. Сверните мясо рулетиком.
5. Когда все рулетики будут подготовлены, приправьте их смесью перцев и соли. Нарежьте сало тонкими полосками. Заверните каждый рулетик в полоску и скрепите зубочисткой или перевяжите кулинарным шпагатом.
6. Положите рулетики на выстеленную фольгой решетку, поставьте в духовку и сразу уменьшите температуру до 200 °С. Запекайте до готовности, примерно 20 мин.

3



5



Кстати

Если вы любите острое, вместе с красным сладким перцем запекайте несколько острых красных или зеленых перцев, очистите их, нарежьте полосками и добавьте в начинку для рулетиков.





О пользе имбиря

Имбирь тонизирует, способствует более активному функционированию всех органов, его нужно употреблять во время простуды и гриппа как потогонное и противовоспалительное средство. Имбирь помогает при кашле – это отличное отхаркивающее средство. При заболеваниях суставов он показан в любых видах – эффективно снимает боли и воспаления. Имбирь – прекрасный «спутник» в путешествии: он избавляет от укачивания и тошноты.

Свиной окорок с имбирем и запеченным чесноком

Такой окорок многофункционален. Он может быть главным блюдом праздничного стола. Может служить ужином целой семье 2–3 вечера подряд. И, наконец, в холодном виде он отлично заменит вам любую покупную колбасу или буженину.

Начинайте готовить за 3 ч до подачи

2–2,5 кг свиного окорока с жирком,
одним куском
6 крупных головок чеснока
8–10 см свежего корня имбиря
2 лайма
1 ч. л. сычуаньского перца
горошком, по желанию
1/4–1/2 ч. л. кайенского перца
1 ст. л. имбирного порошка
свежемолотый черный перец
морская соль

10–12 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 1 ч 50 мин. –
2 ч 20 мин.

1. Срежьте с жира на окороке 6 кусочков размером 1,5 x 1,5 см. Если жира слишком много, срежьте его так, чтобы на окороке остался слой толщиной не больше 1,5 см.
2. Свежий имбирь очистите и мелко порубите. С лаймов мелкой теркой снимите цедру. Выжмите сок. Сычуаньский перец растолките в ступке.
3. Половину цедры и весь сок смешайте с рубленым имбирем. Добавьте примерно 3/4 ч. л. соли и половину сычуаньского перца.
4. Имбирный порошок смешайте с оставшимся сычуаньским перцем, кайенским перцем и оставшейся цедрой. Добавьте соли и черного перца.
5. Уложите окорок на рабочую поверхность жиром вверх. Нашпируйте окорок смесью из свежего имбиря следующим образом: втыкайте нож с тонким лезвием на глубину 5–7 см и, не вынимая нож, поворачивайте его на 90°. В образовавшееся рядом с ножом отверстие утапливайте имбирную массу, затем вынимайте нож и закрывайте отверстие, приглаживая поверхность пальцами.
6. Нафаршировав весь кусок, слегка надрежьте жир сеткой. Натрите окорок пряной смесью. Головки чеснока очистите от верхнего слоя сухой кожуры, не разбирая на дольки. В центр положите по кусочку жира с окорока. Заверните каждую головку по отдельности в фольгу, не слишком плотно.
7. Разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием (без масла) на сильном огне. Положите окорок жиром вверх и припеките нижнюю часть куска, примерно 4 мин. Затем переложите окорок на установленную в противне решетку жиром вверх. Поставьте противень в разогретую до 240 °С духовку (если в духовке есть режим гриля, включите его тоже). Запекайте 25 мин. Затем уменьшите температуру в духовке до 180 °С, влейте в противень 1,5 стакана воды. Рядом с окороком положите головки чеснока в фольге. Запекайте окорок из расчета 20 мин. на каждые 500 г. То есть кусок окорока весом 2,5 кг будет запекаться $2500 : 500 = 5 \times 20 \text{ мин.} = 100 \text{ мин.} = 1 \text{ ч } 40 \text{ мин.}$
8. Выньте окорок из духовки, неплотно накройте листом фольги, дайте постоять 20 мин. и подавайте горячим с запеченным чесноком или полностью остудите и подавайте холодным.

Кстати

Чеснок для запекания не должен быть ни слишком молодым, ни слишком старым. В первом случае у него слишком плотная кожура – она не позволяет долькам хорошо пропечься, а сами дольки очень маленькие. Во втором случае в чесноке мало аромата, а дольки вялые и невкусные.



...и даже ночью! Все мы разные, и у всех нас разное расписание. Некоторые встают в пять утра и в половине девятого вечера уже крепко спят. Другие просыпаются после полудня и работают (или гуляют) до рассвета... И есть всем хочется в разное время суток. Для этого существует универсальная еда – салаты. Они полны витаминов, очень разнообразны, на любой вкус. А клетчатка, содержащаяся в овощах, быстро создает чувство сытости, принося вашему драгоценному здоровью одну лишь пользу.

Салат из овощной «лапши» Мы не настолько увлечены идеей здорового питания, чтобы перейти к постоянному веганству и сыроедению, но пользу сырых овощей с удовольствием признаем. Особенно если это овощи с проверенного огорода – вкусные и не напичканные химикатами. Лучше всего есть этот салат в середине дня, сопровождая мисочкой бурого риса с каким-нибудь вкусным маслом.

1 большая морковь
1 средний корень дайкона
1 небольшой молодой кабачок
1 длинноплодный огурец
горсть пророщенного нута (см. совет на стр. 166)
1 маленький острый красный перец чили
небольшой пучок кинзы
сок 1 большого лайма
2–3 ст. л. сырых кунжутных семян
3 ст. л. нерафинированного арахисового масла
1 ст. л. темного кунжутного масла
морская соль среднего помола

4 порции

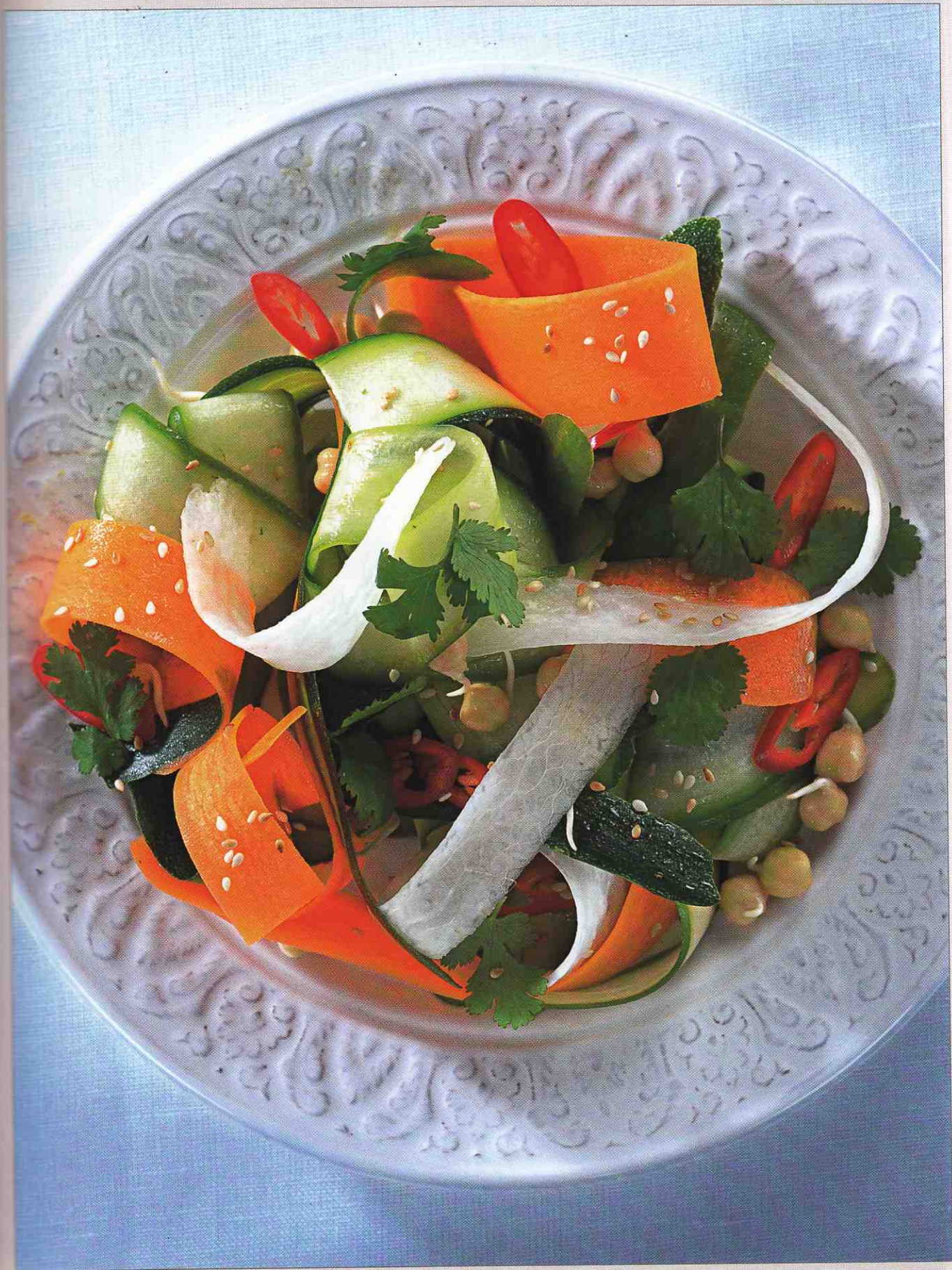
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Нарезать морковь, дайкон, кабачок и огурец при помощи ножа для чистки овощей очень тонкой широкой «лапшой». Полить соком лайма, приправить солью и оставить на 5–10 мин.
2. Насыпать кунжут в сухую сковородку, обжарить на среднем огне, помешивая, до золотистого цвета, примерно 2 мин. Остудить.
3. Удалить у острого перца семена, нарезать мякоть очень тонкими колечками. У кинзы удалить стебли, листья разобрать по отдельности.
4. Смешать «лапшу» из овощей с нутом, острым перцем и кинзой. Заправить арахисовым и кунжутным маслом, разложить по тарелкам, посыпать жареными кунжутными семечками и подавать.

Кстати

Вы можете добавить в этот салат любые пророщенные семена или бобовые по вашему вкусу, а также обжаренные на сухой сковородке или в духовке семечки и орехи – подсолнечник, тыкву, арахис, фундук, кешью, грецкие или кедровые орехи, миндаль, макадамию...



Зеленый салат с французской заправкой Этот салат не только можно, но и нужно есть утром, днем и вечером – либо как закуску перед основным блюдом, либо как гарнир к мясу, птице, рыбе, либо как десерт. Кстати, именно так его подают во Франции – в самом конце обеда или ужина. Французы считают, что салатные листья способствуют правильному пищеварению. Кроме того, в салатах содержится большое количество нерастворимой клетчатки, которая способствует насыщению. Поэтому при абсолютной легкости и низкой калорийности салатами вполне можно наесться.

100 г смеси салатных листьев
1 зубчик чеснока
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. меда
1 ч. л. горчицы
6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Чеснок очистите и измельчите. Взбейте венчиком оливковое масло с чесноком, лимонным соком, медом, горчицей, солью и перцем.
2. Листья салата крупно нарвите руками, положите в салатницу, полейте заправкой и перемешайте.

Кстати

Чем больше сортов зеленых салатов вы смешаете, тем будет вкуснее и полезнее. Обычно хозяйки используют листовой, кочанный салат и салат «айсберг». Добавьте к смеси мощные листья салата ромен – они придадут ей текстуру и объем. Курчавые листья салатов лолло rosso и фриз не только украсят блюдо, но и дадут дополнительный вкус. Лолло rosso – легкий ореховый, а фриз – слегка горьковатый. Не будут лишними в сборном салате рукола, шпинат и щавель. Нежные салатные листья не любят прикосновения металла, поэтому их рвут руками.



О пользе квашеной капусты

В квашеную капуста превращается благодаря молочнокислому брожению. Она уникальна тем, что полностью сохраняет витамин С, содержащийся в свежей, только что убранной капусте, и даже приумножает его количество. Люди поняли это давно, поэтому не только ели ее сыровыми зимами в холодном климате, но и брали с собой в длительные плавания как источник живых витаминов. Хорошо известна история о том, как корабельный врач капитана Кука вылечил нескольких матросов, раненных во время шторма, от гангрены наложением компрессов из капустного рассола. Он же является самым действенным натуральным средством от похмелья – за счет большого количества кислот (в том числе аскорбиновой), содержащихся в нем, в человеческом организме активизируется кислород. А тот в свою очередь сжигает мусор, образовавшийся «после вчерашнего».

Салат из квашеной капусты с яблоками Россиянам можно не рассказывать о пользе квашеной капусты – многие на себе испытали ее целебное действие, особенно по утрам. Но вот об одном случае мы все-таки расскажем. Несколько лет назад наша знакомая после многочисленных неудачных попыток наконец-то забеременела. Как она была счастлива! И вдруг высокая температура, ужасные боли в области поясницы и в суставах. Диагноз – пиелонефрит беременных. Никакие сильные препараты принимать нельзя, не лечить тоже нельзя. В общем западня! И тут в образе доброй феи в дом пришла старушка-соседка с большой кастрюлей квашеной капусты и сказала: «Вот сколько можешь, столько ешь! А лучше даже через силу, а еще лучше вместе с клюквой!» И Ната съела всю эту кастрюлю, а потом еще одну. В результате болезнь отступила. Это не вымысел, а абсолютно реальная история.

500 г квашеной капусты
1 среднее яблоко
1 средняя груша
1 небольшая гроздь винограда
кишмиш
100 г тыквенного масла
2 ст. л. лимонного сока
щепотка сахара

1. Нарезьте яблоко и грушу тонкой соломкой, удалив из плодов сердцевину. Каждую ягоду винограда разрежьте пополам.
2. Капусту отожмите и нашинкуйте кусочками длиной 3–4 см. Сложите все в миску и перемешайте.
3. Взбейте венчиком масло с лимонным соком и сахаром. Заправьте салат и подавайте.

4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

Кстати

Вариантов этого салата очень много. Вот неполный список продуктов, которые идеально сочетаются с квашеной капустой: клюква, брусника, изюм, тонко нарезанный острый перчик, картофель, свекла, морковь, сладкий перец, маринованные фрукты, укроп, петрушка, кинза, базилик, эстрагон. Если у вас есть собственный оригинальный рецепт, напишите нам. Мы будем благодарны.





О пользе черешкового сельдерея

По сравнению с корневым сельдереем черешковый и листовой содержат почти в три раза больше витаминов: С, группы В, РР и К. В сельдерее много калия, магния, фосфора и железа, за счет чего он регулирует баланс жидкости в организме, укрепляет нервную систему, улучшает деятельность мозга, способствует кроветворению. Сельдерей показан больным гипертонией и страдающим от лишнего веса, он укрепляет иммунитет и борется против простуды. Сушеный сельдерей – хорошее мочегонное и отличный антисептик.

Салат «Вальдорф» В сельдерее съедобно и полезно все – от корней до листиков. Но большие листья, прямо скажем, грубоваты – их лучше всего использовать для букета гарни. Корень очень хорош, но требует долгого приготовления. Зато сочные, хрустящие и ароматные черешки можно есть сырыми, как морковь. Сельдерей – кладезь полезных веществ, но главное его достоинство в том, что он сжигает жиры, избавляя тем самым от лишнего веса. Причем это неоднократно проверено на себе некоторыми авторами этой книги.

2 средних зеленых яблока
250 г черешков сельдерея
50 г грецких орехов
100 мл натурального йогурта
сок и цедра 1 лимона
2–3 горошины свежемолотого
 черного перца
3 горошины свежемолотого
 душистого перца
морская соль

2 порции

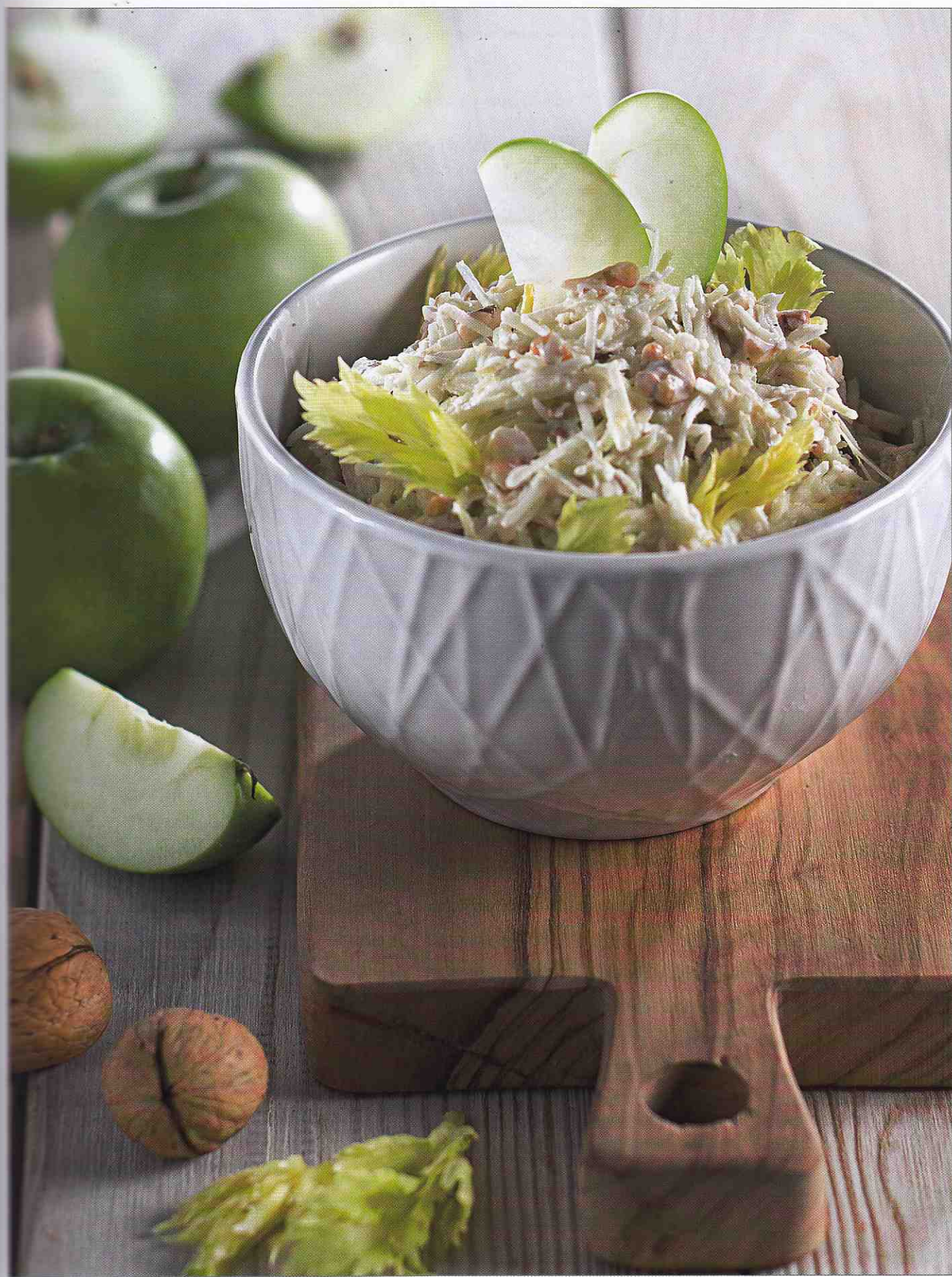
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 2 ч

1. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте тонкой соломкой, удалив сердцевину. Сбрызните лимонным соком. Такой же соломкой нарежьте черешки сельдерея. Орехи порубите.
2. Сложите яблоки, сельдерей и орехи в салатницу. Йогурт слегка взбейте, смешайте с оставшимся лимонным соком и измельченной цедрой.
3. Заправьте салат и поставьте на 2 ч в холодильник. Перед подачей приправьте солью и свежемолотым перцем.

Кстати

Этот салат можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно как гарнир к холодному отварному или запеченному мясу. Кстати, именно так его и подавали на открытии нью-йоркского отеля «Вальдорф-Астория», в честь которого он получил свое название. Кроме черешков сельдерея вы можете добавить в салат и его измельченные небольшие листики. Увядающая зелень сельдерея, петрушки, кинзы и укропа снова станет свежей, если положить ее на 1 ч в воду с небольшим количеством уксуса.



О пользе проростков

Любые пророщенные семена в течение 1–3 дней после «проклеивания» содержат много легкоусвояемого растительного белка и целый арсенал витаминов, среди которых важнее всего витамины группы В, витамин Е и биотин. Плюс кальций, марганец, цинк, калий и фосфор. В результате ростки прекрасно очищают организм от шлаков, выводят лишнюю жидкость, снижают «плохой» холестерин. Активные витамины в ростках быстро вылечивают от авитаминоза, побеждают хроническую усталость. Кроме того, они помогают восстановить зрение и являются профилактикой «болезней XXI века»: атеросклероза, рака и сердечных заболеваний. Слишком «взрослые» проростки становятся вредными для здоровья.

Салат из проростков Проростки – ростки семян или бобовых – это удивительная пища, чистый, «новорожденный», очень активный белок. Он обеспечит вас не только протеинами, но еще и энергией, и витаминами, и минералами. Проростки продаются в магазинах, но растить их дома – такое удовольствие! Особенно это дело любят дети.

2 горсти разных проростков

(золотистая фасоль,
подсолнечник, горчица)

3 средних огурца

10–15 помидоров черри

1 крупное авокадо

1 зубчик чеснока

1 большой лист нори

светлый соевый соус

сок 1 небольшого лимона

2 ст. л. оливкового масла «экстра

вирджин»

морская соль

1. Нори разломайте на небольшие кусочки и смелите в кофемолке в муку.
2. Для заправки чеснок измельчите. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку, ложкой выньте мякоть и положите ее в блендер. Влейте лимонный сок, соевый соус (от 1 до 3 ст. л., по вкусу), добавьте чеснок и измельчите до однородности. Не выключая мотор, влейте оливковое масло. Если заправка кажется вам слишком густой, добавьте немного теплой воды.
3. Огурцы по желанию очистите от кожуры, мякоть нарежьте небольшими кубиками. Помидоры черри разрежьте на четвертинки.
4. Смешайте в миске огурцы, черри и проростки. Полейте заправкой, перемешайте, разложите по тарелкам и приправьте нори и солью по вкусу. Подавайте немедленно.

2–4 порции

Подготовка: 20 мин. (без учета
времени проращивания)

Приготовление: 5 мин.

Кстати

Чтобы прорастить сырые семена, сухой горох или фасоль, замочите их для начала в воде комнатной температуры и оставьте – бобовые на 2 дня, семена на 1 день. Затем возьмите противень или поднос, постелите на него слой мокрых газет, а потом – большое мокрое кухонное полотенце. На половину полотенца выложите ровным слоем набухшие семена, накройте второй половиной. Оставьте на 1–2 дня. Полотенце должно быть постоянно влажным – сбрызгивайте его сверху водой. Когда появятся ростки, следите за ними и не давайте им вырасти длиннее 3 см – дальше в них будет больше вреда, чем пользы. Кроме того, не нужно есть больше 1 горсти проростков в день.



О пользе маслин и оливок

Максимум пользы содержится в оливковом масле, добытом из сырых оливок путем холодного отжима. Сами оливки сырыми есть невозможно, поэтому их специальным образом обрабатывают: сначала вымачивают в щелочном растворе, чтобы избавиться от горечи, потом промывают, заливают рассолом. И тем не менее в маслинах и оливках сохраняются полиненасыщенные жирные кислоты, которые очищают сосуды, оказывают профилактическое действие на сердце и капилляры, препятствуют старению. Старайтесь покупать маслины и оливки с косточками, и не маринованные, а соленые – в них гораздо больше пользы.

Салат с артишоками К сожалению, артишоки и спаржа – не самые популярные в нашей стране растения. Мы продолжаем считать их чуть ли не экзотическими, в то время как в других странах, особенно в средиземноморских, их подают на стол чаще, чем картофель. И климат здесь ни при чем! И артишоки, и спаржа замечательно растут даже в средней полосе России, не говоря уже о южных областях. Просто мы к ним не привыкли, но это дело времени. Мы и про руколу мало что знали еще лет пять назад. А учитывая полезность этих растений, привыкнуть к ним просто необходимо. Артишоки стимулируют пищеварение и работу печени, а еще снижают уровень холестерина в крови. Спаржа помогает очищению организма и выводит из него лишнюю жидкость.

2 свежих артишока среднего
размера
8 тонких стеблей зеленой спаржи
средняя горсть маслин или оливок
с косточками
маленькая горсть кедровых орехов
2 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
сок 1 большого лимона плюс
еще 2 ст. л.
1/2 ст. л. меда
морская соль

4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Наденьте перчатки (артишоки при разделке очень красятся). Удалите стебель и снимите 3–4 слоя жестких верхних листьев. Отрежьте сверху примерно 2–2,5 см. Подготовленные артишоки тщательно промойте.
2. Пока вы чистите артишоки, поставьте на огонь большую кастрюлю с примерно 1,5 л воды с соком 1 лимона. Когда вода закипит, положите артишоки основанием вниз, доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и варите под крышкой до мягкости, примерно 15 мин. Слейте воду и дайте артишокам остыть. Разрежьте каждый на 4 части.
3. Спаржу свяжите в пучок и опустите в кипящую, слегка подсоленную воду основанием вниз на 1 мин. Остывшую спаржу нарежьте кусочками длиной 2,5 см. Верхушки отложите.
4. Маслины (оливки) слегка раздавите, удалите косточки, мякоть разрежьте пополам. Чеснок измельчите. Смешайте оливковое масло с чесноком, оставшимся лимонным соком и медом. Посолите по вкусу.
5. Выложите в салатницу артишоки, спаржу, маслины и кедровые орехи, слегка перемешайте. Полейте заправкой и украсьте верхушками спаржи.

Кстати

Молодые, нежные артишоки и спаржу можно есть сырыми. Подростшие растения нужно на несколько минут опустить в кипящую подсоленную воду.



О пользе хрена

В корне хрена и его листьях содержатся эфирные масла и фитонциды, благодаря которым хрен признан одним из главных антимикробных средств в природе. Он выводит лишнюю жидкость, помогает при болезнях почек, а также при артрите и ревматизме, благотворно действуя на суставы. Хрен снимает воспаление верхних дыхательных путей и облегчает выздоровление при воспалении легких, очищая их. Кроме того, он показан при гастритах с пониженной кислотностью и дизентерии.

Свекольный салат с заправкой из хрена Этот салат вполне может заменить второе блюдо, особенно если его приготовить теплым, то есть не остужать запеченный картофель, свеклу и семечки. А заправку не ставить в холодильник, а дать настояться при комнатной температуре.

2 средние свеклы
4 средние картофелины
1 среднее зеленое яблоко
40 г чернослива без косточек
1 ст. л. лимонного сока
небольшая горсть очищенных
тыквенных семечек
6 ст. л. натурального йогурта
1 ст. л. тертого корня хрена
морская соль, свежемолотый
черный перец

4 порции

Подготовка: 1 ч 40 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Приготовьте заправку. Если чернослив сухой, залейте его горячей кипяченой водой на 15 мин., затем откиньте на дуршлаг. Мелко нарежьте чернослив.
2. Смешайте йогурт с черносливом и хреном, приправьте солью и перцем и поставьте в холодильник на 1,5 ч.
3. По отдельности заверните вымытые щеткой и неочищенные свеклу и картофель в фольгу, положите в разогретую до 180 °С духовку и запекайте до мягкости (картофель будет готов через 35–40 мин., свекла – через 1 ч – 1 ч 15 мин.).
4. Готовые запеченные овощи слегка остудите, обдайте холодной водой, аккуратно очистите от кожуры и нарежьте соломкой. Такой же соломкой нарежьте яблоко, удалив сердцевину. Сбрызните яблочную соломку лимонным соком.
5. Семечки порубите ножом в крупную крошку и обжарьте на сухой разогретой сковородке, помешивая, 4 мин. Сложите все в миску, добавьте заправку, перемешайте и подавайте. При желании можете выложить салат слоями в прозрачные бокалы.

Кстати

В середине лета в продаже появляется молодая свекла с ботвой. Обязательно положите в салат и ее. Свекольная ботва пригодна в пищу как в сыром, так и в вареном виде. Она богата витаминами и полезными веществами. Ее можно добавлять в салаты, холодные супы, овощные и мясные рагу. Конечно, лучше всего использовать свежий корень хрена, но измельчать его – настоящее мучение. Поэтому либо воспользуйтесь кухонным комбайном, либо добавьте в заправку 1 ст. л. консервированного хрена без добавок.



О пользе ржаного хлеба

В ржаном хлебе помимо хорошо усваивающегося полноценного растительного белка содержится витамин В₁ (он же тиамин), способствующий образованию передатчика нервных импульсов ацетилхолина и в результате регулирующий работу нервной системы. Тиамин положительно влияет на щитовидную железу, кроме того, помогает усвоению углеводов.

Салат из малосоленного лосося с ржаными сухариками Слабосоленая рыба входит в состав многих лечебных диет, конечно, в разумных количествах. Содержащиеся в ней жирные кислоты способствуют выведению из организма вредного холестерина и тем самым снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Для тех, кто старается вечером много не есть, этот салат – полноценная альтернатива ужину.

350 г филе малосоленного лосося
4 небольших огурца
1 кочан салата-латука
4 кусочка ржаного хлеба

Для заправки:

4 ст. л. натурального йогурта
семена тмина и кориандра

4 порции

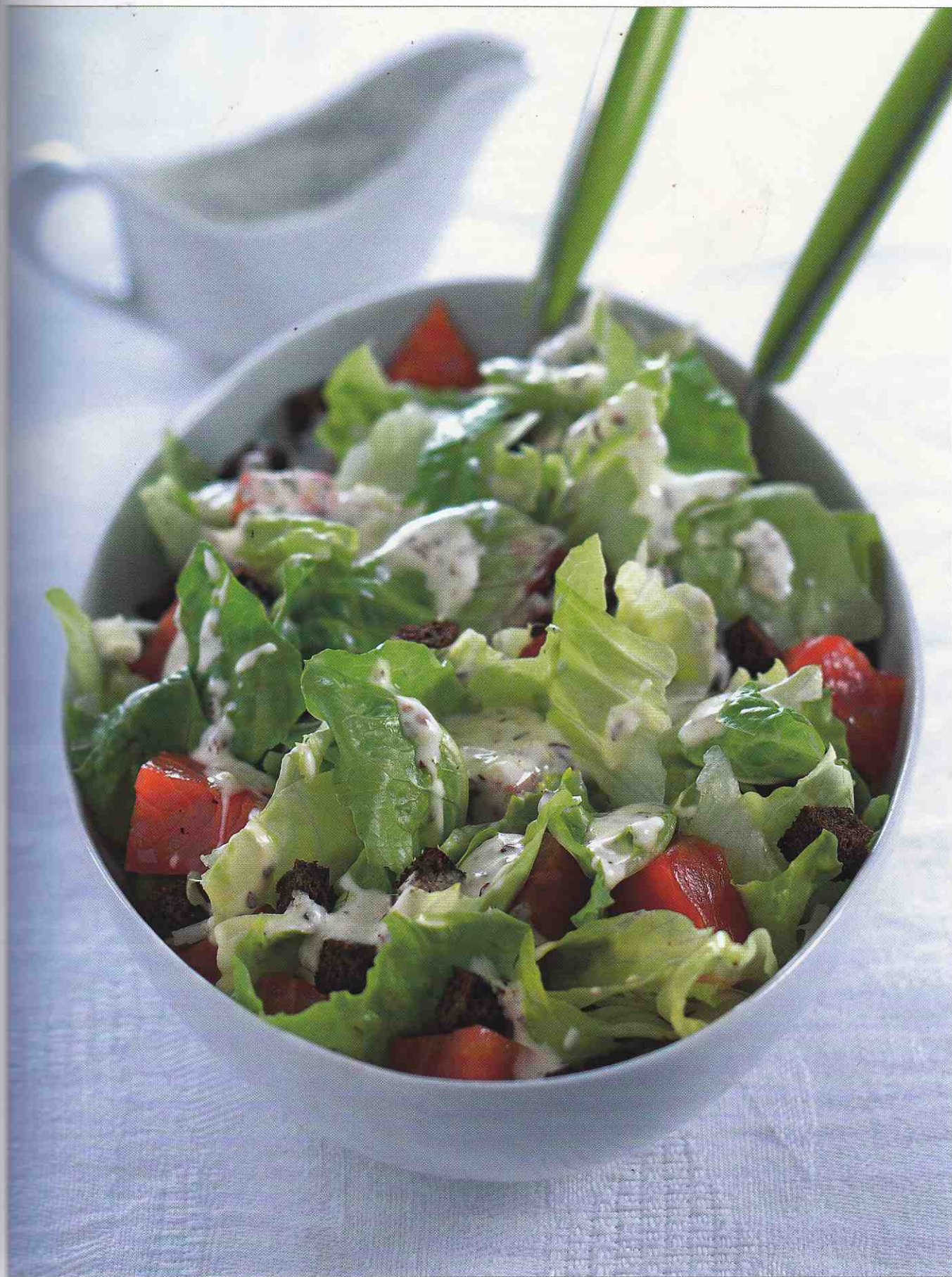
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Черный хлеб нарежьте небольшими кубиками и подсушите на сухой разогретой сковороде, помешивая, 2 мин.
2. Тмин и кориандр для заправки прогрейте на среднем огне на сухой сковороде, 1–2 мин., растолките в ступке и смешайте с йогуртом.
3. Латук разберите на листья и крупно наруйте. Филе лосося и огурцы нарежьте небольшими кубиками.
4. Положите в салатницу все ингредиенты салата, полейте приготовленной заправкой и перемешайте.

Кстати

Вместо лосося вы можете купить любую другую слабосоленую рыбу – форель или сельдь. А еще лучше не купите, а засолите рыбу самостоятельно. Возьмите 2 филе лосося или морской форели на коже. Присыпьте большой горстью крупной морской соли дно герметично закрывающегося контейнера, положите 1 филе кожей вниз. Посыпьте сверху солью, смешанной с небольшим количеством сахара и мелко нарезанного укропа. На него кожей вверх уложите второе филе и опять присыпьте солью. Прижмите и оставьте в прохладном месте на 2 дня. Потом отряхните от соли и храните в холодильнике.



О пользе печенки

В свежей печенке не так много полезного, зато исключительно много витамина А (он же ретинол или каротин в растительной форме), отвечающего за хорошее зрение, внимание и скорость реакции, нормальное состояние кожи и слизистых оболочек. Он укрепляет иммунитет, повышая устойчивость к инфекциям, способен предотвращать появление раковых клеток. Кроме того, печенку рекомендуют тем, у кого низкий гемоглобин.

Салат с куриной печенкой Этот салат очень популярен у французов. Придумали его в Перигоре – юго-западном департаменте Франции. Изначально его делали с фуа-гра. Считается, что в Перигоре она самая лучшая. Затем вкусную, но очень жирную печень гусей или уток, откормленных специальным способом, заменили такой же вкусной, но более диетической куриной печенкой.

300 г куриной печенки

1 кочан листового салата

1 яблоко

1 маленькая сладкая белая луковица

1 лимон

4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

немного очищенных кедровых орехов

соль, свежемолотый черный перец

4 порции

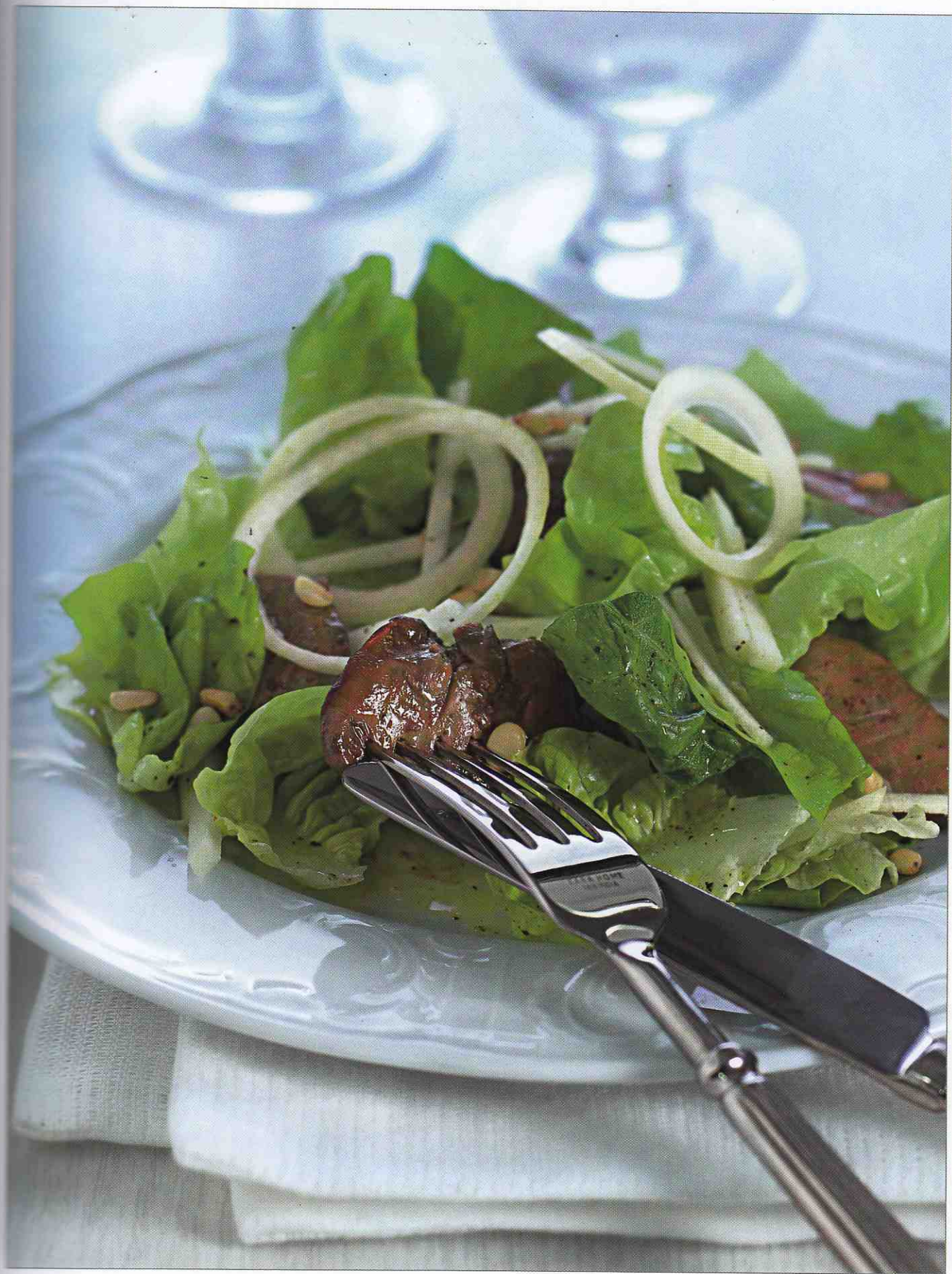
Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Куриную печенку разрежьте пополам, обсушите и выложите на сложенный вдвое большой кусок фольги. Слегка загните края фольги вверх и положите на решетку в разогретую до 220 °С духовку. Запекайте до золотистой корочки, перевернув один раз, примерно 10 мин. Выньте, прикройте краями фольги и дайте постоять, пока готовите остальные ингредиенты.
2. Выложите листьями салата дно большого плоского блюда. Яблоко очистите от кожуры и сердцевины и нарежьте соломкой, полейте соком лимона. Положите поверх листьев салата.
3. Лук нарежьте тонкими кольцами. Орехи слегка обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, остудите.
4. Смешайте оливковое масло с оставшимся соком лимона, солью и перцем. Выложите печенку в салатницу на яблоки, посыпьте луковыми кольцами и орехами. Полейте заправкой и подавайте.

Кстати

Если у вас или ваших близких низкий гемоглобин, приготовьте этот салат с говяжьей печенкой, нарезав ее небольшими кусочками и обжарив совсем чуть-чуть, чтобы она осталась внутри розовой. Понятно, что для этого нужна очень свежая печенка из проверенного источника. А еще добавьте в салат зернышки граната. В классический рецепт они не входят, но мы думаем, что французы простят нам такую вольность.



О пользе коричневого сахара

Тростниковый сахар делают так. Нижнюю часть стебля сахарного тростника измельчают и отжимают сок, который очищают и выпаривают до состояния сиропа с кристаллами сахара. Этот сироп загружают в центрифугу, чтобы отделить кристаллы. Оставшийся сироп еще несколько раз выпаривают – до тех пор, пока кристаллы не перестают в нем образовываться. Получившаяся густая жидкость называется черной патокой, или мелассой. Это редко встречающийся у нас, но весьма полезный продукт. В ней почти полный арсенал витаминов, меди, железа, кальция и магния. После сложной очистки кристаллов получается самый популярный сахар на свете – белый гранулированный. В неочищенном сахаре – это и есть коричневый сахар – сохраняются полезные витамины и микроэлементы, но хранится он плохо, поэтому коричневый сахар значительно дороже белого.

Салат «Гавайский микс» Все, кто бывал на Гавайях, в один голос говорят, что рай именно там. Неужели действительно есть на земле такое место, где люди абсолютно счастливы? Попробовав этот салат, мы почти в это поверили.

500 г сырых креветок
1 авокадо
6 небольших мандаринов
без косточек
1 среднее кислое яблоко
3 черешка сельдерея
сок 1,5 лайма
2 ст. л. натурального йогурта
щепотка коричневого сахара
морская соль, свежемолотый
черный перец

4 порции

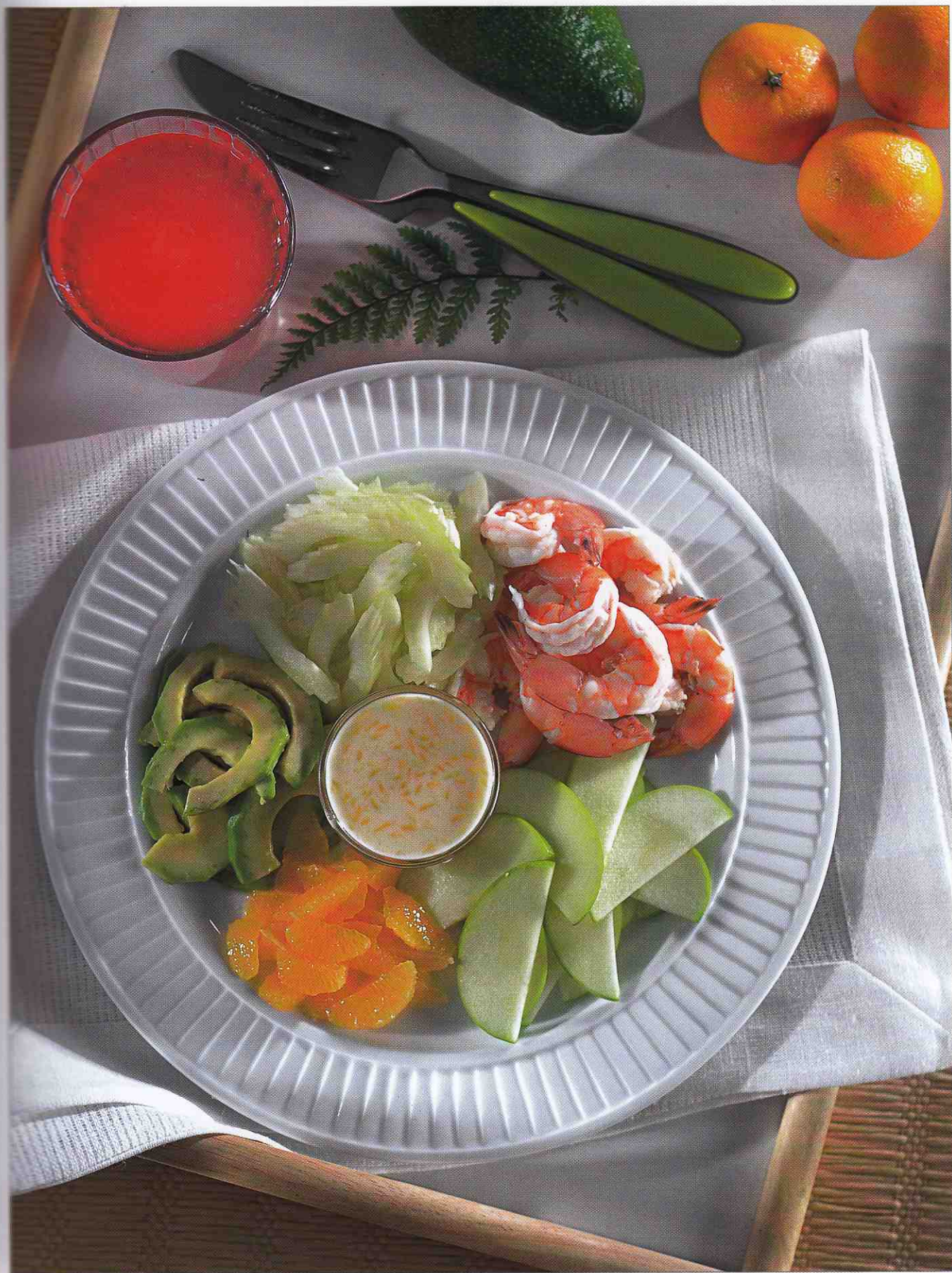
Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Отожмите из 2 мандаринов сок. Смешайте его с йогуртом, сахаром, солью и перцем по вкусу. Поставьте в холодильник. Оставшиеся мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки и снимите с них пленку.
2. Креветки отварите в кипящей, чуть подсоленной воде, 3 мин. Дайте слегка остыть, затем удалите панцири и темную кишечную вену.
3. Авокадо надрежьте вдоль пополам, разверните половинки в разные стороны и отделите их друг от друга. Удалите косточку и очистите половинки от кожицы. Мякоть нарежьте тонкими ломтиками и сбрызните соком 1 лайма.
4. Яблоко очистите от сердцевины и, по желанию, от кожуры. Мякоть нарежьте тонкими дольками, сбрызните оставшимся соком лайма. Сельдерей нашинкуйте небольшими кусочками.
5. Смешайте в салатнице все ингредиенты, полейте приготовленной заправкой и поставьте в холодильник до подачи на стол. Или можете выложить ингредиенты секторами на тарелке, а заправку подать отдельно.

Кстати

Как хорошо, что авокадо наконец-то превратилось для нас в привычный и доступный по цене продукт. Ведь по содержанию полиненасыщенных жирных кислот он превосходит другие овощи и фрукты. За это – и, конечно, за отличный вкус – ему можно простить даже высокую калорийность!





О пользе груш

Содержащиеся в грушах дубильные и пектиновые вещества оказывают укрепляющее действие на кишечник и желудок, а органические кислоты и природный антибиотик арбутин создают среду, в которой болезнетворные бактерии существовать просто не могут. Отвар из лесных груш используют для понижения температуры и как противокашлевое средство при бронхитах и туберкулезе легких. Благодаря наличию в грушах сложных эфирных масел и гликозида арбутина сок и отвар из них является хорошим мочегонным средством, эффективным как при мочекаменной болезни, так и при воспалительных процессах мочевыводящих путей. Незаменимы груши, особенно дичка, и как средство профилактики и лечения простатита.

Салат из руколы с грушами Такой салат не грех и на праздничный стол поставить. Легкий, стильный и очень полезный. Его можно дополнить рубленными ножом грецкими орехами, но тогда замените ореховое масло на оливковое, а то получится перебор.

150 г руколы
3 спелые средние груши
2 ч. л. лимонного сока
3 ст. л. орехового масла
соль, свежемолотый черный перец
пармезан

4 порции

Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 2 мин.

1. Груши очистите и нарежьте тонкими ломтиками, удалив сердцевину. Сбрызните лимонным соком.
2. Смешайте руколу с грушами, приправьте солью, перцем и маслом. Выложите в салатницу.
3. С помощью ножа для чистки овощей нарежьте немного пармезана прямо в салат тонкими длинными стружками и немедленно подавайте.

Кстати

Ореховое масло бывает разным: из грецких орехов, кедровых, лесных и т.д. Очень полезно масло из абрикосовых ядрышек. Ищите его в магазинах здорового питания и крупных супермаркетах.



О пользе чили

По содержанию витамина А перец чили может соперничать с морковью, еще в нем есть витамины В₁, В₂, В₃, Е и С. Он богат кальцием, калием, магнием, фосфором, железом, есть в нем также натрий и цинк. Даже очень малое количество острого перчика чили, добавленное в еду или напиток, бодрит и согревает. Чили вызывает аппетит, стимулирует пищеварение и одновременно делает интереснее блюдо, так как обладает способностью усиливать качества других пряностей. В традиционной медицине острый перец использовался как болеутоляющее средство.



Салат из запеченного мяса Вы наверняка сталкивались с такой ситуацией: после бурного праздника в холодильнике осталось немножко того, немножко другого... Если среди всего найденного – остатки запеченной птицы и/или мяса, мы вам сейчас расскажем, что с ними делать. Это очень экономное ведение хозяйства, да и организму от такой еды хорошо.

400 г любого запеченного мяса
или птицы, без костей и кожи
1 среднее спелое авокадо
2 средних соленых огурца
1 маленький перец чили средней
остроты
маленький пучок зеленого лука
2–3 ст. л. домашнего майонеза
(см. стр. 18)
1 ч. л. готового хрена
1 ч. л. горчицы по вашему вкусу
сок половины лимона
соль

4–6 порций

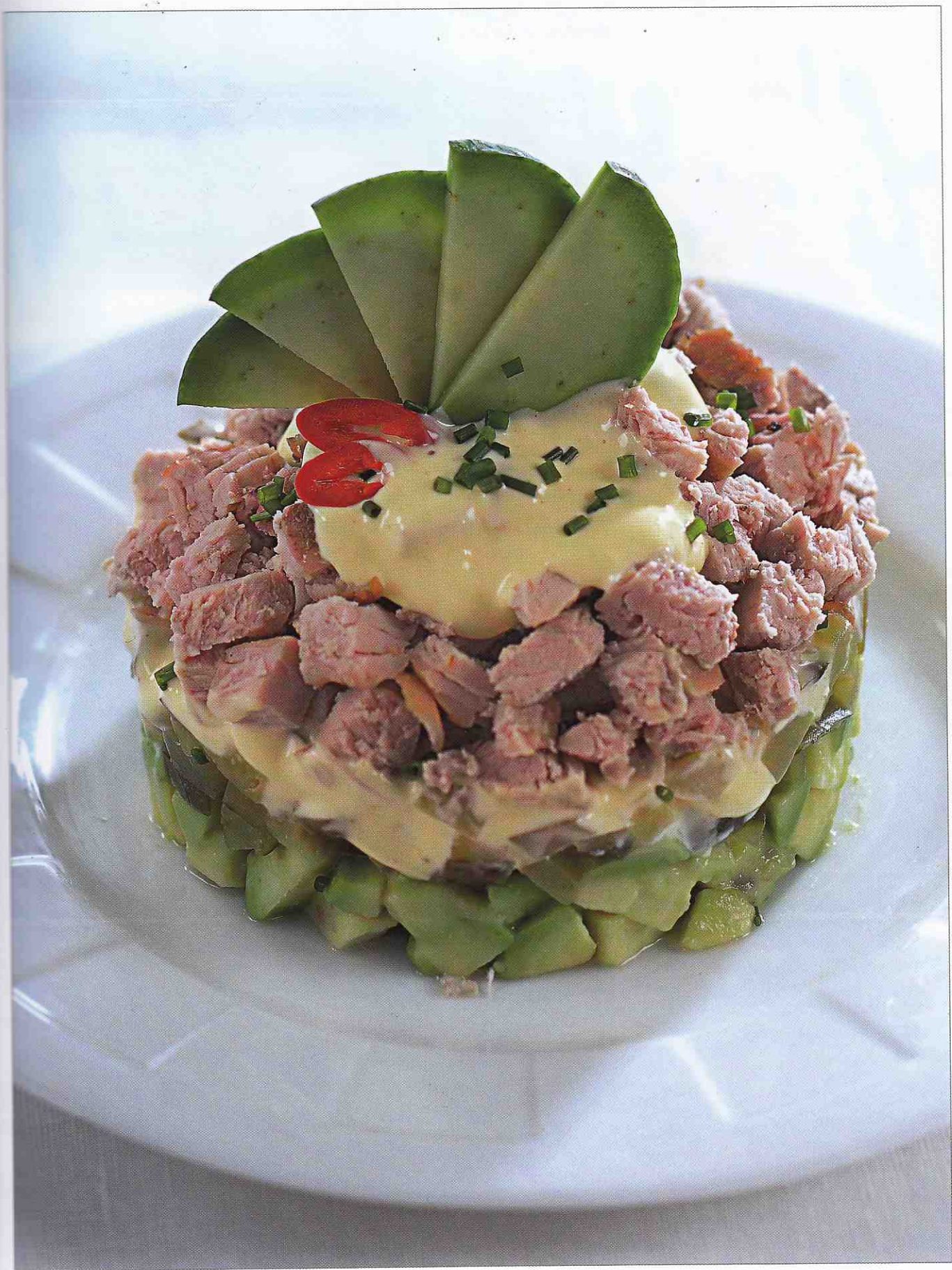
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 25–30 мин.

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками или разберите руками на волокна. Если у соленых огурцов жесткая кожура, очистите ее. Огурцы нарежьте небольшими кубиками.
2. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, мякоть очистите от кожуры, нарежьте кубиками, сбрызните их лимонным соком. Зеленый лук нарежьте очень тонко.
3. Для заправки измельчите чили (с семенами или без), смешайте с майонезом, хреном и горчицей.
4. Перемешайте птицу с заправкой, добавьте последовательно зеленый лук, огурцы и авокадо. С авокадо перемешивайте аккуратно, чтобы кубики не превратились в кашу. При желании приправьте солью, поставьте на 15–20 мин. в холодильник и подавайте. При желании этот салат можно выложить слоями, порционно.

Кстати

Для заправки вы можете просто смешать горчицу с хреном, добавить лимонного сока и любого растительного масла по вкусу. Если вы любите солоноватый вкус в салатах, а огурцов вам покажется недостаточно, порубите в салат немного каперсов, оливок или маслин. Или наоборот – соленые огурцы можно заменить на свежие.





О пользе клубники

В семенах этой садовой ягоды обнаруживается большое количество цинка, который способствует выработке тестостерона, а значит, отвечает за либидо как у мужчин, так и у женщин. Высокое содержание витамина С дает возможность получить дневную норму, съев всего 10 ягод. Клубника помогает регулировать уровень сахара в крови, обладает антимикробным и противовоспалительным свойствами. Свежий клубничный сок служит профилактикой образования камней в желчном пузыре. Конечно, все эти полезные свойства относятся к сезонной ягоде, растущей там, где вы живете, а не привезенной из-за океана в середине зимы.

Салат из «ракушек» с клубникой Вот универсальный рецепт от плохого настроения, даже профессиональным ипохондрикам помогает. Правда, ненадолго. Для окончательного излечения придется готовить им такой салат ежедневно, а это может подорвать бюджет, а значит, и настроение других членов семьи. Просто готовьте его время от времени, наслаждайтесь великолепным вкусом и радуйтесь жизни!

200 г пасты «ракушки»
250 г малины
400 г свежей клубники
2 ст. л. меда
3 ст. л. вишневого ликера
немного миндальных хлопьев

4 порции

Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 5 мин.

1. Отварите пасту в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной кипяченой водой и дайте полностью остыть.
2. Малину измельчите в блендере, протрите через мелкое сито. Положите малиновое пюре в сотейник, добавьте мед и на среднем огне доведите до кипения. Влейте ликер и готовьте 2 мин. Снимите с огня и дайте остыть.
3. Обжарьте миндальные хлопья на сухой разогретой сковороде, 1,5 мин. Клубнику нарежьте тонкими ломтиками.
4. Смешайте пасту с малиновым соусом и клубникой, посыпьте миндальными хлопьями.

Кстати

Для вкуса этого салата совсем неважно, из какой малины – свежей или замороженной – будет сделан соус. Поэтому вы можете ощутимо сократить расходы, купив замороженную малину. Что касается клубники, конечно, можно использовать консервированную в собственном соку (без сахара), но тогда вкус и аромат немного пострадают.



О пользе грецких орехов

Грецкие орехи и выжатое из них масло способствуют профилактике сосудистых заболеваний и помогают при гипертонии. Витамин F, которым богато масло грецкого ореха, не синтезируется нашим телом, но необходим сердцу, печени, детородным органам и мозгу. Масло применяется при лечении язвы желудка и нарушении обмена веществ. Врачи древнего мира рекомендовали грецкие орехи женщинам, желающим зачать и родить здорового ребенка. Помогут они и тем, кто усиленно занимается умственным трудом, поскольку стимулируют мозговую деятельность. В них много клетчатки, которая улучшает деятельность кишечника. 5–10 орехов в день для всего этого вполне достаточно – больше уже может быть вредно.



Салат из сухофруктов За окном поздний вечер, давно пора спать, но сон не идет, и нестерпимо хочется чего-нибудь сладенького. Бывало с вами такое? Конечно, бывало. Ведь это симптомы сильной усталости или нервного переутомления – обычные вещи в наше время. Коробка с пирожными или конфетами поможет на время справиться со стрессом, но приведет к еще одной «болевой точке» современной жизни. Вы угадали – к лишнему весу и вытекающим из него проблемам. Вот идеальный антистрессовый рецепт. Чернослив и финики расслабят, курага и яблоки нормализуют работу сердца, коньяк и цитрусовые успокоят нервы, мед поможет заснуть. К тому же это так вкусно, что никакие пирожные не сравнятся! Если вам предстоит трудный день, приготовьте этот салат с утра, и пусть он ждет вашего возвращения домой.

Начинайте готовить за 8,5 ч до подачи

130 г чернослива
130 г вяленых фиников
120 г кураги
2 больших кислых яблока
20 г грецких орехов
1 стакан свежесваренного чая
1 ст. л. коньяка
1 апельсин
2 лимона
2 ст. л. меда

4–6 порций

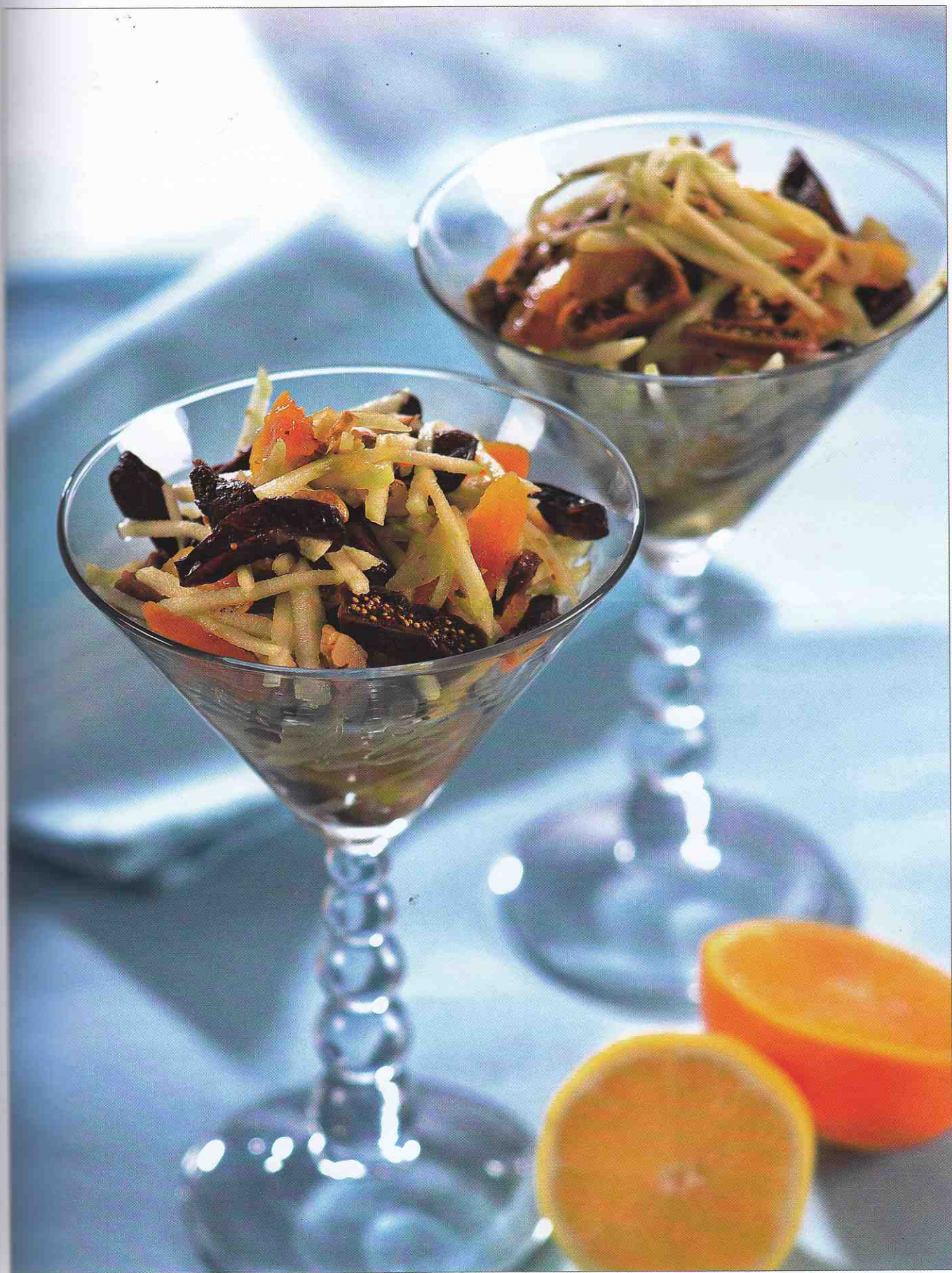
Подготовка: 8 ч

Приготовление: 25 мин.

1. Удалите косточки из чернослива и фиников. Смешайте чай с коньяком, положите в него финики, чернослив и курагу и оставьте на 8 ч.
2. Нарежьте сухофрукты небольшими кусочками. Из лимонов и апельсина отожмите сок и смешайте его с медом. Орехи порубите в крупную крошку.
3. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте тонкой соломкой, сложите в миску и влейте смесь соков с медом.
4. Добавьте сухофрукты и орехи, перемешайте и поставьте в холодильник до подачи на стол, минимум на 15 мин.

Кстати

Не спешите отправлять яблочную кожуру в мусорное ведро – ей найдется более достойное применение. Например, измельченную кожуру можно добавить в горячий чай и дать настояться. Получится очень вкусный и полезный напиток. А еще из яблочной кожуры можно приготовить чудесный соус. Для этого кожуру 2–3 яблок и цедру четвертинки лимона нужно кипятить 5 мин. с 1 ст. л. меда. Затем протереть через сито. Получится чудесная заправка к овсяной каше, творогу, йогурту.



На наш взгляд, абсолютный отказ от сладкого скорее принесет вред, чем пользу. Кроме того, что сладкое умиротворяет душу, оно еще и питает мозг. Вот только сладкое бывает разным. Жирный торт, от одного вида которого скулы сводит, – неужели это вкусно? В концепции здорового питания, конечно, есть место правильно приготовленному сладкому. Но не десерту в общепринятом понимании: то есть финальному блюду после плотного обеда или ужина. Ешьте сладкое из этой главы отдельно от основных приемов пищи и запивайте негазированной водой или хорошим зеленым чаем – и оно не принесет вам никакого вреда, одну только радость.

Груши в шафрановом сиропе Лучшее всего фрукты на завтрак, обед и ужин смотрятся в вазе. Особенно когда они спелые, ароматные и выросли в свой сезон. Но иногда хочется чего-то необычно-непривычного. Груши в шафрановом сиропе выглядят просто шикарно и при этом не теряют своих целебных свойств, а именно помогают выводить соли и излишки жидкости из организма.

4 средние спелые твердые груши
1/2 стакана коричневого сахара
1/2 ч. л. нитей шафрана
1 стручок ванили
2 ч. л. тертой лимонной цедры
500 мл бутилированной воды

4–8 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Налейте в сотейник бутилированную воду, добавьте разрезанный пополам стручок ванили (выскребите семена кончиком ножа прямо в воду), шафран, лимонную цедру и сахар. Поставьте на огонь и готовьте, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Доведите до кипения.
2. Груши очистите от кожуры, при необходимости разрежьте пополам или оставьте целыми. «Хвостик» груши сохраните – так красивее.
3. Положите груши в сироп, накройте и готовьте на среднем огне, время от времени переворачивая, до мягкости, 10–20 мин. (в зависимости от того, целая груша или разрезана пополам). Шумовкой выложите груши на блюдо, накройте и оставьте в теплом месте.
4. Сироп доведите до кипения и готовьте без крышки 10 мин. Полейте груши горячим сиропом и подавайте горячими или полностью остудите и подавайте охлажденными.

Кстати

Вы можете сделать сироп более пряным, добавив в него 1–2 палочки корицы, несколько бутонов гвоздики, кусочек сушеного имбиря и горошины душистого перца. Часть воды вы можете заменить на десертное вино.



О пользе молока

Молоко давно пропагандируется как здоровый продукт. Но давайте разберемся. По-настоящему умеет переваривать молоко только организм младенца – для этого оно и придумано природой. Организм взрослого в подавляющем большинстве случаев перестает вырабатывать нужные для этого ферменты, поэтому он полностью переварит стакан молока через 24 часа (а кусок мяса – через 4–6 часов). Причем перевариванию не должны мешать никакие другие продукты – иначе этот процесс не принесет никакой пользы. Получается, что питаться нужно одним молоком или не пить его вовсе. Предпочтительнее второй вариант, особенно с учетом того, что продающееся у нас молоко – столько раз переработанный продукт (пастеризованный, концентрированный, высушенный, восстановленный и стерилизованный), что ни о каких пользе и вкусе говорить не приходится. А как же кальций? – спросите вы. Все очень просто: замените молоко кисломолочными продуктами. А вместо стакана коровьего молока на ночь выпейте чаю с медом или соевого молока – оно вкусное, тоже содержит кальций и обладает успокаивающим эффектом.

Кулфи Этот замороженный десерт родом из Индии – но теперь кулфи стал очень популярен и по всему Ближнему Востоку. Он похож на привычное для нас мороженое с одной, довольно существенной разницей – в кулфи смешивают разные вкусы. Например, есть кулфи со вкусом фисташек, розового масла и ванили одновременно. Представляете такой букет? Особенно хорош кулфи тем, что благодаря интенсивности вкуса его можно подавать очень маленькими порциями, буквально граммов по 30–40 – и этого вполне достаточно.

Начинайте готовить за 6–7 ч до подачи

2 л молока
10 коробочек кардамона
1/2 стакана коричневого сахара
2 ст. л. измельченного миндаля
3 ст. л. измельченных фисташек

20 порций

Подготовка: 2,5 ч

Приготовление: 3,5–4 ч

1. Коробочки кардамона слегка раздавите и смешайте в сотейнике с молоком. Доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте, часто помешивая, примерно 2 ч. За это время объем молока должен уменьшиться в 3 раза.
2. Всыпьте сахар и размешайте до его полного растворения, готовьте еще 5 мин. Дайте немного остыть, процедите в керамическую или пластиковую посуду.
3. Добавьте миндаль и половину фисташек. Перемешайте и поставьте в морозильную камеру на 2 ч. Каждые 20 мин. взбивайте кулфи миксером или вилкой.
4. Разложите кулфи по порционным формочкам или стаканчикам и верните в морозильник на 1,5–2 ч. Перед подачей опустите каждую формочку в миску с горячей водой и переверните на тарелку. Снимите формочки, посыпьте десерт оставшимися фисташками.

Кстати

В Индии для того чтобы ускорить процесс замораживания кулфи, формочки ставят в емкость, наполненную смесью льда и соли. Вы можете сделать этот десерт из несладкого консервированного концентрированного молока.



Лимонно-йогуртовый десерт Очень легкий и освежающий, он надолго оставляет приятное послевкусие. Кстати, именно благодаря этому ощущению свежести нечто похожее подают на Арабском Востоке между двумя сменами блюд. Этот десерт очень удобно готовить и на завтрак. Поставили с вечера в холодильник, а утром у вас готовая еда.

Начинайте готовить за 8,5 ч до подачи

500 г мягкого нежирного творога
3 стаканчика (по 125 г) натурального йогурта
1/2 стакана меда
1 ст. л. тертой лимонной цедры
1 ст. л. тертой цедры лайма
1/2 стакана свежавыжатого апельсинового сока
1/3 стакана свежавыжатого лимонного сока
1/3 стакана кокосовой стружки
и немного любой цедры для украшения

6 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 8 ч 15 мин.

1. Сделайте на 6 керамических формочках или чашках ободки из фольги (это нужно, чтобы при перекладывании крема в чашки стенки остались чистыми).
2. Миксером взбейте творог с медом. Продолжая взбивать, добавьте йогурт, цедру, апельсиновый и лимонный сок.
3. Разлейте смесь по формочкам, накройте пленкой и поставьте в холодильник на 8 ч.
4. Достаньте формочки, снимите ободки из фольги. Присыпьте сверху кокосовой стружкой и верните в холодильник до подачи, минимум на 15 мин. При подаче украсьте цедрой.

Кстати

Нам больше всего нравится натуральный йогурт. Но в этом рецепте можно использовать любой фруктовый или ягодный – главное, чтобы он был настоящим йогуртом, а не йогуртовым продуктом, лишенным живых бактерий – а следовательно, всяческой пользы. Кокосовую стружку лучше сделать самостоятельно – просто купив свежий кокос, очистив от скорлупы и коричневой кожицы и натерев его на терке.



О пользе меда

Сортов меда несколько десятков, и их лечебные качества существенно различаются. Самыми ценными считаются акациевый и липовый. Если, засахариваясь (это естественный процесс, натуральный мед просто обязан засахариться), мед образует крупные и жесткие кристаллы – значит, пчелы добыли его не из цветочного нектара, а из сахарного сиропа, которым их кормили недобросовестные пчеловоды. Толку в таком меде практически никакого. Искусственный мед хорош только дешевизной и текучестью. Никакими целебными качествами настоящего он не обладает. Чтобы сохранить максимальную пользу от натурального меда, его нельзя нагревать – во время простуды надо пить чай с медом «вприкуску», а не растворять его в чашке. Мед желательно хранить при температуре от 5 до 10 °С и никогда – в цинковой посуде.

Яблочный крем Вы можете подавать этот крем как самостоятельное блюдо, а можете использовать как полуфабрикат для тортов, пирожных, булочек и прочего «нездорового», но такого вкусного питания! Например, на вас неумолимо надвигается детский праздник. Как бы вы ни радели за пользу, но без сладкого детей не оставишь. Вот тут вам и пригодится наш рецепт. Промажьте этим кремом бисквит, а лучше вафли или тонкие несладкие блинчики.

10 больших зеленых яблок

1 средний лимон

3 ст. л. меда

3 белка очень свежих яиц

**2 ст. л. десертного вина, по желанию
соль на кончике ножа**

6–8 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Наколите яблоки зубочисткой, чтобы они не лопались во время запекания. Поместите яблоки в форму для запекания и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин. Дайте остыть, затем аккуратно выскребите мякоть и протрите ее через сито.
2. С вымытого щеткой лимона мелкой теркой снимите цедру, из мякоти отожмите сок. Взбейте миксером яблочную мякоть с цедрой и соком лимона, медом и – по желанию – десертным вином.
3. Взбейте белки с солью в крепкую пену и аккуратно введите в яблочный крем. Поставьте в холодильник до подачи на стол, минимум на 1 ч.

Кстати

Если вам не по душе использование сырых яиц, вместо взбитых белков можете положить в крем несколько ложек натурального йогурта.



О пользе корицы

Благодаря содержанию эфирных масел, дубильных веществ, калия, железа, марганца, фосфора и большого количества витаминов (А, С, группы РР и К) корица способна бороться с диабетом и высоким содержанием холестерина в крови. Один только запах корицы улучшает память, координацию и внимательность. Корица согревает в холодное время, эффективно лечит простуды, особенно с заболеваниями верхних дыхательных путей, помогает при астме. В небольших дозах она стимулирует пищеварение, разжижает кровь. Молотой корицей как антисептиком раньше присыпали открытые раны. Настой корицы лечит цистит и помогает от грибов.

Пряные нектарины с йогуртом На наш взгляд, нектарины лучше персиков прежде всего потому, что у них нет этой неприятной шершавой кожицы. А еще в них намного больше калия, витамина С и в два раза больше витамина А. И они продаются зимой!

4 средних спелых, но твердых нектарина
4–5 ст. л. натурального йогурта
1–2 ст. л. меда
1 ст. л. лимонного сока
1/2 ч. л. молотой корицы
щепотка молотого душистого перца

4 порции

Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 20 мин.

1. Нектарины разрежьте пополам и удалите косточки. Сделайте на каждой половинке плода продольные надрезы, не прорезая до конца, на расстоянии 1 см друг от друга.
2. Смешайте в миске лимонный сок с корицей и душистым перцем. Натрите этой смесью нектарины, оставьте на 10–15 мин.
3. С помощью кулинарной лопатки переложите нектарины на застеленный пергаментом противень и поставьте в разогретую до 200 °С духовку примерно на 20 мин., до золотистой корочки.
4. Смешайте йогурт с медом. Разложите горячие фрукты по тарелкам и полейте йогуртовой смесью. Сразу же подавайте.

Кстати

Добавьте в соус несколько измельченных листиков свежей перечной мяты. Она обладает сосудо расширяющими свойствами, то есть снижает артериальное давление. Кроме того, благодаря содержащемуся в ней ментолу она оказывает дезинфицирующее действие.



О пользе мяты

Любой вид мяты — как в свежем, так и в сушеном виде — оказывает успокаивающее действие на нервную систему, регулирует пищеварение. Ее заваривают при простуде, добиваясь потогонного эффекта. Мята имеет бактериальное, антисептическое воздействие, поэтому ее настоем можно лечить цистит и прочие воспалительные заболевания. Кроме того, настой мяты и свежие листики помогают снять спазмы и успокоить боль в горле.

Яблочно-абрикосовое сорбе с мятой Этот десерт можно есть с утра до вечера. От него только здоровее будешь. К слову сказать, мята не только придает любому блюду приятный аромат. Она помогает при головных болях и болях в желудке, успокаивает нервы и восстанавливает силы.

Начинайте готовить за 12 ч до подачи

4 больших зеленых яблока
большая горсть сладкой кураги
4 веточки мяты
2 ст. л. лимонного сока

6 порций

Подготовка: 8 ч 15 мин.

Приготовление: 4 ч

1. Замочите курагу в 1 стакане воды на 8 ч.
2. Очистите яблоки от кожуры и сердцевин. Нарежьте их произвольными кусочками и сбрызните лимонным соком. Мята разберите на листики.
3. Взбейте в блендере яблоки, курагу вместе с настоем и листики мяты в однородную массу.
4. Протрите массу через сито, отжимая лопаткой как можно больше сока. То, что осталось в сите, не понадобится. Переложите протертую массу в пластиковый контейнер, закройте и поставьте в морозильную камеру на 2 ч.
5. Взбейте сорбе миксером и верните в морозильник еще на 1 ч.
6. За 1 ч до подачи еще раз взбейте миксером, разложите в порционные формочки и верните в морозильник.

Кстати

Листики свежей мяты, как правило, нужны только для фруктовых салатов и для украшения блюд. Для заправок, соусов, маринадов и большинства десертов мы используем измельченную мяту, которую вы можете заготовить впрок. Измельчите листики мяты в пюре, разложите их по формочкам для льда и заморозьте. В таком виде мята хранится в морозильнике до 3 месяцев.



О пользе ягод

Красная смородина содержит много витамина С и органических кислот, обладает общеукрепляющим и противовоспалительным действием – ее сок при простуде помогает сбить температуру. Еще более сильным противовоспалительным и бактерицидным действием обладают ягоды брусники. Брусничным соком, ягодами и настоем листьев лечат заболевания почек, цистит, диабет и ревматизм. Черника улучшает зрение, рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Черная смородина – чемпион среди ягод по содержанию витаминов, особенно витамина С, обладает потогонным и мочегонным действием. Рекомендуется при простудных заболеваниях, анемии, усталости и депрессии, а также как общеукрепляющее средство. Малина тонизирует, улучшает аппетит, оказывает кровоостанавливающее, антиоксидантное и антилихорадочное действие. Ее плоды применяют при лечении малокровия и для укрепления иммунитета. Пектин, содержащийся во всех ягодах, помогает выведению шлаков из организма. Ягоды помогают строительству клеток, омолаживая тело.

Ягодный пудинг Этот совершенно гениальный рецепт нам подарили во время нашего путешествия по Южной Англии. Гениальность его в том, что желирующим средством является абсолютно натуральный продукт растительного происхождения – яблочный пектин. Как его приготовить, читайте на стр. 26. Таким пудингом можно не только радовать худеющих барышень, но и кормить даже совсем маленьких детей.

**Начинайте готовить за 3–4 ч
до подачи**

1 кг любых свежих ягод по сезону
30 г пектина (см. стр. 26)
100 г коричневого сахара

6–8 порций

Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 3–4 ч

1. Ягоды измельчите в блендере в пюре, затем протрите через сито.
2. Добавьте сахар и пектин и готовьте на среднем огне, постоянно помешивая. Как только масса начнет закипать, снимите с огня.
3. Перелейте в плоскую форму с невысокими бортиками и дайте застыть, 3–4 ч. При желании охладите. Перед подачей нарежьте на кусочки.

Кстати

Самый вкусный пудинг получается из смеси ягод: клубники, малины, земляники, ежевики, белой и красной смородины. Часть ягод вы можете не измельчать и положить в пудинг перед самым застыванием – свежими. Конечно, из замороженных ягод у вас пудинг тоже получится, так что можно делать его и зимой.



Наш организм состоит в основном из воды. И в некотором смысле то, что мы пьем, даже важнее того, что мы едим. Поэтому немедленно, с сегодняшнего дня откажитесь от всякой сладкой газированной гадости и, конечно же, не подсаживайте на нее своих детей! Вы же их любите и желаете им долгой и счастливой жизни. Есть масса других вкусных и полезных напитков. О них эта глава.

Имбирный тодди с лимоном Это потрясающий тонизирующий напиток, который помогает от усталости, простуды, дискомфорта в желудке и плохого настроения. К тому же корень имбиря – одно из лучших средств для похудения, так как уменьшает тягу к сладкому.

7 см свежего корня имбиря
1 лайм или маленький лимон
1–3 ст. л. меда
400 мл бутилированной воды

2–4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Корень имбиря очистите и нарежьте длинными тонкими дольками. Лайм или лимон разрежьте пополам. Одну половину нашинкуйте кружками, из второй отожмите сок. Воду вскипятите.
2. В заварочный чайник или термос поместите дольки имбиря, влейте лимонный сок, горячую воду, перемешайте и дайте настояться под крышкой, 20 мин.
3. Добавьте мед, кружки лимона, аккуратно перемешайте и разлейте по чашкам.

Кстати

Напитки с имбирем повышают артериальное давление. Тем не менее в малых количествах их можно пить людям, страдающим гипертонией. Чем дольше этот напиток стоит, тем более острым становится.



О пользе шиповника

Помимо всем известного высокого содержания витамина С – аскорбиновой кислоты, которая повышает устойчивость организма к инфекциям, шиповник богат витамином Р (он же рутин), содержит антиоксиданты, укрепляет стенки сосудов, регулирует работу щитовидной железы. Настой шиповника оказывает тонизирующее действие на весь организм, ускоряет заживление ран и ожогов, способствует очищению кожи, поэтому рекомендуется подросткам как средство от акне.

Напиток из шиповника с изюмом и медом Шиповник – прекрасное растение со всех точек зрения. В начале лета он радует нас чудесными розовыми или белыми цветками с нежным ароматом. Поздним летом – яркими плодами. А зимой – приятным ароматом напитка, в котором столько витамина С!

3 ст. л. сушеных плодов шиповника
2 ст. л. изюма
5 ст. л. меда

6 порций

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 5 мин.

1. Сушеные плоды шиповника раздавите, залейте в термосе 3 стаканами кипящей воды, добавьте изюм и дайте настояться 35–40 мин. Настой процедите.
2. Жмых отожмите и снова залейте 2 стаканами кипящей воды, настаивайте 15–20 мин., процедите.
3. Соедините оба настоя, добавьте мед, перемешайте и разлейте по стаканам.

Кстати

В настой шиповника хорошо добавлять сухофрукты (сладкой курагой, изюмом и финиками можно частично или полностью заменить мед). Кроме того, с шиповником прекрасно сочетаются пряности. Если вы или ваши дети нездоровы, добавьте к шиповнику пару разломанных палочек корицы, несколько бутонов гвоздики, звездочку бадьяна и кусочек корешка куркумы – это и вкусно, и от простуды помогает.



О пользе зеленого чая

Высококачественный зеленый чай содержит танин, катехин, ферменты, кофеин, теофелин, теобрамин, эфирные масла, витамины С, Р, В₁, В₂, К, а также целый набор микроэлементов в легкоусвояемых формах: магний, марганец, кремний, калий, натрий, йод, фтор, цинк и селен. Зеленый чай обладает сильным тонизирующим действием, обезболивает и снимает спазмы сосудов, способствует расщеплению жиров и соответственно снижению веса, поддерживает работу почек и печени, предупреждает образование камней, укрепляет зубы и десны.

Зеленый чай со специями О пользе зеленого чая, кажется, никому уже и рассказывать не нужно – все знают, как он умеет очищать организм от шлаков, выводить соли и тяжелые металлы, придавать бодрость духу и телу... А еще зеленый чай может быть очень вкусным – даже если он и не принадлежит к элитным сортам. Пряности добавляют ему полезных свойств...

2 ч. л. листового зеленого чая

без добавок

1 палочка корицы

5 коробочек кардамона

1 звездочка бадьяна и/или 2 бутона

гвоздики

щепотка коричневого сахара

3 стакана бутилированной воды

4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 3–4 мин.

1. Влейте холодную бутилированную воду в сотейник. Разломайте коричную палочку, раздавите плоской стороной лезвия ножа коробочки кардамона. Положите все специи и сахар в сотейник и на небольшом огне доведите до кипения.
2. Как только со дна сотейника начнет подниматься «стайка» белых пузырей, снимите сотейник с огня и перелейте воду со специями в заварочный чайник.
3. Подождите, пока вода остынет примерно до 85 °С (около 5 мин. при открытой крышке) и всыпьте чай.
4. Закройте чайник крышкой и дайте чаю настояться, 3–4 мин. Разлейте по пиалам и пейте. В принципе в чайник можно еще раз залить кипятком и настаивать чуть дольше, но в этом случае аромат специй будет чувствоваться хуже.

Кстати

Сахар здесь добавляется не для вкуса, а для смягчения воды. Если вы используете очень мягкую колодезную воду, класть сахар необязательно.



О пользе малины

В состав малины (как ягод, так и листьев с веточками) входит салициловая кислота – благодаря ей эта ягода обладает потогонным и жаропонижающим действием. Входящие в ее состав органические кислоты: яблочная, лимонная, винная – стимулируют процесс пищеварения и оказывают антимикробное действие, снижая вероятность кишечных инфекций. У дикой малины все лечебные качества выражены сильнее, чем у садовой. При артрите нужно ограничить употребление малины, так как в ней много щавелевой кислоты.

Малиновый сбитень Жаль, что мы начинаем забывать о чудесных старинных рецептах. Наши подросшие дети, да и мы сами пьем всякую химическую дребедень, прекрасно зная, что это вредно. Выделите в воскресный день два часа и приготовьте сбитень. После добавления дрожжей ваше участие в его дальнейшей судьбе сводится практически к нулю. Главное не забыть через месяц разлить сбитень по бутылкам.

Начинайте готовить за 1 месяц до подачи

250 г меда
200 мл малинового сока
10 г свежих дрожжей
2 бутона гвоздики
1–2 палочки корицы
1 см свежего корня имбиря

2,2 л

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 1 месяц

1. Разведите мед в 2 л горячей воды, добавьте малиновый сок, гвоздику, корицу и тертый имбирь. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимального и варите, периодически снимая пену, 30 мин. Дайте остыть до комнатной температуры, процедите.
2. Дрожжи разведите в небольшом количестве воды и добавьте в напиток. Оставьте в теплом месте на 12 ч.
3. Слейте напиток через марлю в плотно закрывающуюся емкость (лучше всего в деревянный бочонок) и поставьте на холод. Через 1 месяц готовый сбитень разлейте по бутылкам.

Кстати

Малиновый сок можно отжать из свежей или замороженной малины, взбив ягоды с небольшим количеством воды в блендере, а потом процедив через очень тонкое сито. Бутылки со сбитнем лучше всего хранить в горизонтальном положении.



Яблочные взвары В России еще в начале XX века чай был исключительно городским напитком. В деревнях пили взвары, как правило, яблочные. Не поэтому ли большинство деревенских жителей отличались отменным здоровьем?

Яблочный взвар с медом

Начинайте готовить за 4 ч до подачи

200 г сушеных яблок
4 ст. л. меда

8–10 порций

Подготовка: 4 ч

Приготовление: 5 мин.

1. Сушеные яблоки поместите в миску и залейте 1,5 л крутого кипятка. Накройте крышкой и оставьте распариваться на 4 ч.
2. Процедите взвар через мелкое сито. Добавьте мед и перемешайте.

Яблочный взвар с инжиром и черносливом

200 г сушеных яблок
6 плодов чернослива
6 плодов вяленого инжира

8–10 порций

Подготовка: 1 ч 15 мин.

Приготовление: 1 ч

1. В отдельных мисках замочите яблоки, чернослив и инжир в теплой кипяченой воде. Через 1 ч слейте из мисок воду, процедите в кастрюлю, долейте столько воды, чтобы получилось 1,5 л.
2. Яблоки переложите в кастрюлю с получившейся жидкостью и на сильном огне доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте чернослив и инжир. Дайте настояться под крышкой минимум 1 ч.

Яблочно-капустный взвар

500 г квашеной капусты
2 больших яблока сорта антоновка

2 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 2 ч

1. Из квашеной капусты руками отожмите сок. Из 500 г должно получиться примерно 350–370 мл. Доведите его до кипения и сразу же снимите с огня.
2. Антоновку нарежьте крупными кусками, удалив сердцевину. Положите в горячий сок, накройте и дайте настояться минимум 2 ч.

Кстати

Используя сушеные яблоки, никогда не покупайте те, что засахарены в сиропе – пользы от них никакой, одна сладость. Сушите яблоки сами, нарезав тонкими дольками, при самой низкой температуре в духовке или покупайте готовые вяленые.



О пользе классического кваса

Правильно сделанный классический квас – то есть из хорошей чистой воды, «поставленный» на солоде (пророщенном зерне), содержит много микроэлементов и витаминов, особенно группы В. В связи с этим квас воздействует на организм очищающе – регулирует пищеварение, налаживает работу кишечника. Квас придает энергии, восстанавливает силы, выводит из организма шлаки, нормализуя обмен веществ.

Свекольный квас А ведь многие думают, что квас бывает только хлебным! На самом деле квас можно делать из свежих или сушеных яблок, из черной смородины и других ягод, из моркови, ревеня и так далее. Кроме того, что фруктовые и овощные квасы очень приятны на вкус, это еще и целебные напитки. Все ценные вещества, содержащиеся в исходных продуктах, не только сохраняются в квасе, но и усиливаются. Кстати, в нашей крови содержится гомоцистеин, который вызывает депрессию и подавленность. Так вот, фолиевая кислота, которой так богата свекла, это вещество расщепляет, тем самым поддерживая у нас хорошее настроение.

Начинайте готовить за 5 дней до подачи

1 кг свеклы
1/2 стакана коричневого сахара
щепотка соли
1 корка ржаного хлеба

2,8 л

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 дней

1. Свеклу очистите, натрите на крупной терке и поместите в стеклянную посуду. Посыпьте сахаром и солью, влейте 2,5 л холодной кипяченой воды. Добавьте хлебную корку, накройте посуду салфеткой и оставьте в теплом месте на 5 дней.
2. Процедите квас в стерилизованные бутылки, закройте и поставьте на хранение в прохладное место.

Кстати

Бутылки с квасом нужно открывать очень осторожно, стараясь не взбалтывать. Иначе может получиться эффект шампанского.





Айран Это очень популярный на Северном Кавказе и в Азербайджане кисломолочный напиток. Его главное достоинство в том, что в летнюю жару он одновременно утоляет и жажду, и голод.

300 мл катыка
150 мл минеральной натурально
газированной воды
зелень укропа, петрушки и кинзы
щепотка соли
колотый лед

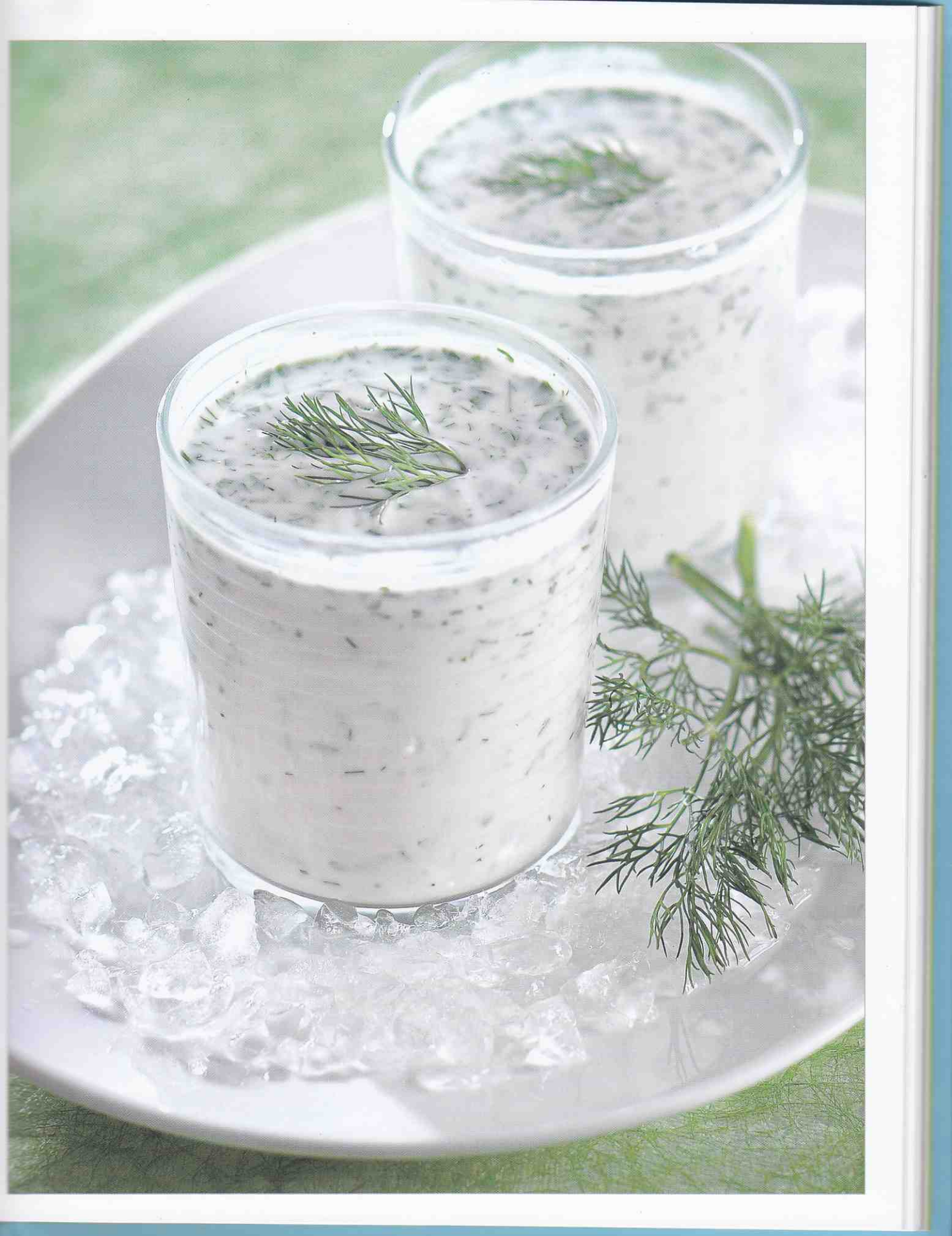
2 порции

Подготовка: 10 мин.
Приготовление: 5 мин.

1. Катык и минеральную воду заранее поставьте в холодильник – они должны хорошо охладиться. Зелень мелко нарежьте.
2. Венчиком взбейте катык с минеральной водой до однородной массы. Добавьте измельченную зелень и соль. Перемешайте и разлейте по стаканам.
3. Поставьте стаканы на блюдо, наполненное льдом, и подавайте.

Кстати

Катык, закавказский кисломолочный напиток, заквашивается после выпаривания на медленном огне молока до половины своего объема. Если вы не смогли купить катык, приготовьте айран из густого натурального йогурта.



О пользе миндаля

Миндаль примерно наполовину состоит из масла, в котором содержится много витамина Е и антиоксидантов, отвечающих за защиту клеток в нашем организме. Миндаль очень богат кальцием, поэтому он в обязательном порядке показан строгим вегетарианцам и тем, кто соблюдает православные посты. Неочищенный от тонкой коричневой кожуры, сырой (сушеный, а не жареный) миндаль прекрасно очищает желудок и кишечник. Тем не менее лучше ограничиться горстью миндаля в день – в нем все же довольно много калорий, а компоненты достаточно активны, и их передозировка вам ни к чему.

Миндальный кисель Это отличное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно когда ограничен прием пищи. Миндальный кисель – продукт весьма питательный, к тому же оказывает обволакивающее действие. Поскольку миндальное молочко обладает легким мочегонным действием, его применяют при заболеваниях почек. А еще он очень вкусный! Только одно важное условие – миндаль должен быть свежим, последнего урожая.

Начинайте готовить за 6–8 ч до подачи

250 г сырого не очищенного
от кожуры миндаля
4 ст. л. коричневого сахара
4 ч. л. кукурузного крахмала
900 мл бутилированной воды

4–6 порций

Подготовка: 4,5–6,5 ч
Приготовление: 1 ч

1. Опустите миндаль на 5 мин. в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой и снимите кожуру, сжимая каждое ядрышко между большим и указательным пальцем – орех должен буквально выскочить из кожуры. Очищенный миндаль измельчите в блендере или кухонном комбайне как можно мельче.
2. Влейте 450 мл теплой бутилированной воды, оставьте на 4–6 ч. Затем взбейте и отожмите через марлю.
3. Выжимки верните в блендер, влейте оставшуюся бутилированную воду, взбейте и вновь отожмите. Соедините обе порции жидкости – у вас получится так называемое миндальное молоко.
4. Разведите крахмал в 2–3 ст. л. приготовленного миндального молока, процедите. Оставшееся молоко доведите до кипения, добавьте сахар и влейте крахмальную смесь. Тщательно перемешайте, еще раз доведите до кипения.
5. Разлейте по чашкам или мисочкам и дайте остыть, примерно 1 ч.

Кстати

Если вы решили сварить кисель не из орехов, а из свежих ягод, прежде всего отожмите из них сок и ни в коем случае его не кипятите. Так вы сохраните не только все витамины, но и красивый цвет напитка. Заливать водой и кипятить следует только жмых. Процедите отвар, добавьте крахмал и только после этого влейте свежий сок.



О пользе гвоздики

В гвоздике в большом количестве содержится эфирное масло. Есть в ней витамины А, В₁, В₂, РР, С; минеральные вещества – магний, фосфор, железо, кальций, натрий. С древних времен гвоздика имела широко применялась в медицине. Китайцы лечили ею расстройства желудка, гнали паразитов и боролись с грибом. Индусы с ее помощью снимали спазмы. Сейчас гвоздика применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в стоматологии и хирургии используется гвоздичное масло. Настоем гвоздики хорошо полоскать больное горло.

Согревающий компот из сухофруктов с пряностями Этот компот – очень полезный, пряный, ароматный и сладкий – почти не потребует от вас внимания. Только время – его можно заварить на ночь и получить готовым с утра. Или наоборот – залить сухофрукты утром, а вечером, после работы, выпить чашечку-другую. Особенно он хорош осенью во время эпидемий простуды и весной, когда в местных фруктах не осталось практически никаких витаминов. А на пищеварение такой компот действует чрезвычайно положительно в любое время года.

Начинайте готовить за 6,5–8,5 ч до подачи

200 г кисло-сладкой кураги
200 г колец вяленых яблок
150 г вяленой груши
1 лимон
1 апельсин
2 см свежего корня имбиря
2–3 палочки корицы
5–7 бутонов гвоздики
1 ч. л. горошин душистого перца
2 л бутилированной воды

8–10 порций

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 6–8 ч

1. Имбирь очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Тщательно вымойте апельсин и лимон щеткой, нарежьте небольшими кусочками. Сложите цитрусовые и имбирь в большую кастрюлю, залейте бутилированной водой.
2. Добавьте в кастрюлю разломанные палочки корицы, гвоздику и душистый перец. На небольшом огне доведите до кипения, варите 15 мин.
3. Яблочные кольца разрежьте на половинки или четвертинки, груши нарежьте полосками. Курагу – по желанию – оставьте целой или разрежьте пополам.
4. Положите сухофрукты в кипящую воду со специями и цитрусовыми, перемешайте, доведите до кипения, снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 6–8 ч. Затем можно переставить в холодильник.

Кстати

Резать сухофрукты удобнее всего мокрым горячим ножом – поставьте рядом с собой кувшин или другую высокую посудину с кипятком и регулярно окунайте в него нож.



О пользе граната

В гранатовых зернышках содержится большое количество танина, поэтому гранатовым соком издревле лечили желудочные расстройства. Он регулирует деятельность здорового желудка, обладает антисептическим, противовоспалительным и обезболивающим действием, поэтому гранат рекомендован людям, страдающим хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Гранат входит в число продуктов, повышающих гемоглобин.

Яблочное вино Отрицать пользу вина было бы с нашей стороны весьма неразумно. Мы солидарны с Гиппократом, который считал вино диетическим средством, и употреблять его нужно разумно и с достоинством. Разумеется, он не имел в виду паленую водку и «по полкило на брата». И потом этот янтарного цвета напиток просто очень вкусный.

Начинайте готовить за 1 месяц до подачи

6 кг яблок, лучше зимних сортов
2 кг плюс 1 стакан сахара
100 г изюма
1 средний спелый гранат
водка

на 2–2,5 л вина

Подготовка: 3 недели

Приготовление: 1 неделя

1. Пропустите яблоки через мясорубку, предварительно крупно их нарежав и удалив сердцевину. Добавьте в получившуюся массу 2 кг сахара, зерна граната и изюм. Перемешайте.
2. Сложите в стеклянную бутыл. Наденьте на горлышко тонкую резиновую перчатку, плотно оберните ее низ полотняным бинтом или пластырем. Поставьте в темное место.
3. Через 3 недели процедите вино через 2 слоя влажной марли в другую емкость. Мезгу отожмите и верните в бутыл. Добавьте 1 стакан сахара, закупорьте и оставьте еще на 1 неделю. Вновь процедите через влажную марлю.
4. Закрепите вино водкой из расчета 60 мл на 1 л вина. Разлейте по бутылкам, закройте пробками. Храните в темном прохладном месте.

Кстати

Свежие фрукты и ягоды не любят металлическую посуду, в том числе и медную. При холодной обработке используйте керамическую, стеклянную или деревянную. А варить компоты и варенье надо в эмалированной посуде.



Если в будни мы еще способны следовать всем или почти всем правилам здорового образа жизни, то в праздники отрываемся по полной. «Трещат дубовые столы» – это про наши пиршества. Прекрасно знаем, что больше половины приготовленной еды останется несъеденной и все равно готовим «пожирней и погуще». Давайте заменим понятие «обильно» на «стильно». Стильно – это много зелени, овощей и фруктов. Это запеченное мясо или рыба. Это правильное сочетание продуктов, отказ от тяжелых гарниров и жирных десертов, выбор правильных напитков. И еще такое приятное общее мнение: «У них стильный дом!»

Полента с творогом + Спору нет, полента с острым мясным фаршем или копченостями – это очень вкусно. И так же бесполезно! Есть другие, полезные для здоровья варианты поленты, ничуть не менее вкусные и красивые. Не стыдно на стол поставить!

1 стакан кукурузной крупы
для поленты
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
500 г домашнего (см. стр. 14)
или рыночного творога
100 г моцареллы
немного тертого пармезана
400 г рубленых помидоров
в собственном соку
2 спелых помидора
1 веточка базилика
2 белка
2 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 1 ч 15 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Вскипятите 4 стакана воды, добавьте щепотку соли и, постоянно размешивая, всыпьте тонкой струйкой кукурузную муку. Готовьте, продолжая размешивать, пока полента не начнет отставать от бортиков кастрюли, 30–40 мин. (или согласно инструкции на упаковке). Снимите с огня, добавьте немного тертого пармезана и перца, перемешайте. Перелейте в прямоугольную форму, дайте остыть до комнатной температуры, затем переставьте в холодильник.
2. Измельчите лук и чеснок. Базилик разберите на листики и мелко нарежьте. Разогрейте в сотейнике масло и обжарьте лук, чеснок, базилик, 5 мин. Добавьте помидоры вместе с соком и готовьте 10 мин. Снимите с огня и дайте остыть.
3. Взбейте творог с белками и щепоткой соли в пышную массу.
4. Остывшую поленту разрежьте на 2 продольных пласта. Верните один пласт в форму, выложите на него творожную смесь, обжаренные овощи и накройте вторым пластом поленты.
5. Помидоры нарежьте кружками, моцареллу натрите на терке. Выложите кружки помидоров на поленту, присыпьте моцареллой. Накройте фольгой и поставьте в разогретую до 170 °С духовку на 50 мин. Снимите фольгу и готовьте еще 10 мин.

Кстати

Время варки поленты зависит от того, как смолота крупа и пропарена ли она предварительно. Нам кажется, чем меньше действий производили с продуктом до вас, тем он будет вкуснее. У подготовленной крупы только одно преимущество – она будет готова уже минут через десять. Кроме пармезана вы можете добавить в поленту и другие сыры. Наши знакомые итальянские шеф-повара считают, что чем больше в поленте разных сыров, тем она вкуснее. Хотя калорий прибавляется...



Суфле из лука-порей «Лук – от семи недуг» – кто же не знает этой поговорки! В луке содержится рекордное количество фитонцидов – веществ, убивающих всякие плохие микроорганизмы. И в этом его сильная сторона. Но есть и слабая – горький привкус и запах изо рта. А вот лук-порей можно есть, не опасаясь за последствия. Ни горечи, ни запаха. Одна польза!

1,5 кг лука-порей (только белая часть)
4 яйца
1 ст. л. муки
4 ст. л. сметаны жирностью 9–11%
1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
молотый мускатный орех на кончике ножа
соль, свежемолотый белый перец

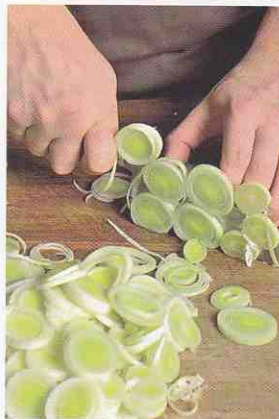
4 порции

Подготовка: 30 мин.

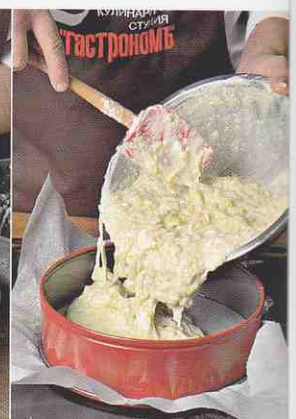
Приготовление: 20 мин.

1. Лук-порей тщательно промойте изнутри от песка (подставив стебель срезом вверх под сильную струю воды), стряхните воду, стебли нарежьте тонкими кольцами. Вскипятите подсоленную воду, положите порей и готовьте 10 мин. Откиньте на дуршлаг.
2. Разогрейте в сотейнике масло, добавьте порей и тушите на небольшом огне 10 мин. Переложите в миску и дайте остыть.
3. Отделите желтки от белков. Добавьте к луку-порею желтки, сметану, муку, мускатный орех, соль и перец. Перемешайте.
4. Взбейте белки с щепоткой соли в плотную пену и аккуратно введите их в луковую массу. Выложите в смазанную маслом круглую форму для запекания и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 20 мин. Подавайте блюдо горячим.

1



4



Кстати

В большинстве рецептов задействована только белая часть лука-порей. Но не спешите выбрасывать зеленые листья. Французы заворачивают в них букет гарни – набор трав для ароматизации блюд, итальянцы запекают в них рыбу, шотландцы и ирландцы готовят густые зеленые соусы.



Сырный рулет с сельдереем Несколько лет назад, чтобы найти черешковый сельдерей для сельдерейного супа (см. стр. 36), нам пришлось объехать пол-Москвы. Сейчас его можно купить в любом магазине, и это большое счастье. Сельдерей – одно из самых полезных растений на земле, причем от корней до кончиков листьев. Аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В и РР, соли калия, кальция и фосфора – далеко не полный перечень того, что в нем содержится. А еще из сельдерея можно приготовить не только полезные, но и очень вкусные и красивые блюда.

250 г черешкового сельдерея
500 г шпината
150 г сливок жирностью 9%
4 яйца
15 г пармезана
100 г брынзы
120 г нежирного творога
1/2 ч. л. молотого белого перца
2 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин» плюс еще немного
для смазывания

6 порций

Подготовка: 1 ч 20 мин.
Приготовление: 30 мин.

1. Опустите листья шпината на 1 мин. в кипящую подсоленную воду, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Тщательно обсушите и измельчите в блендере. Разогрейте в сковороде масло, добавьте шпинат и готовьте на среднем огне, помешивая, пока вся влага не испарится. Снимите с огня и остудите.
2. Отделите белки от желтков. Белки поставьте в холодильник. Смешайте шпинат со сливками, желтками, пармезаном и белым перцем.
3. Оставшиеся белки взбейте в пышную пену и аккуратно введите в шпинатную смесь. Выложите смесь на противень, накрытый листом промасленного пергамента, равномерно распределив по всей поверхности слоем толщиной примерно 0,5–0,7 см. Поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 12 мин. Тесто должно стать золотистым.
4. Достаньте тесто из духовки и осторожно переверните запеченной стороной на второй лист пергамента. Удалите первый лист. Скатайте тесто вместе с бумагой в рулет и дайте остыть при комнатной температуре.
5. Сельдерей измельчите в блендере в пюре. Добавьте брынзу и творог и еще раз взбейте.
6. Разверните остывший рулет. Распределите по нему ровным слоем получившуюся начинку и вновь скатайте в рулет, уже без пергамента. Поставьте в холодильник минимум на 30 мин.

Кстати

Если сельдерей уже немолод, то в черешках обычно бывают очень жесткие волокна, которые не разобьешь никаким блендером, – их лучше предварительно удалить. Соль в смесь для теста добавлять не нужно. Начинка, одним из компонентов которой является брынза, сделает блюдо достаточно соленным.



Паровой пирог с кроликом и ветчиной Польза пользой, а гостей голодными оставлять неприлично. Не за капустным же салатиком они ехали к вам через весь город, тратились на подарки и цветы... Испеките этот пирог! Крольчатина – уникальное мясо. С одной стороны, оно довольно калорийно благодаря высокому содержанию белка. С другой – холестерина и жира в нем меньше, чем в любом другом мясе. К тому же этот жир легко усваивается, и в конце вечера ваши гости не будут испытывать тяжести в желудке, даже если съели по 2–3 куска пирога.

Начинайте готовить за 3 ч до подачи

Для теста:

200 г блинной муки
5 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
1/2 ч. л. разрыхлителя
щепотка лимонной кислоты
щепотка соли

Для начинки:

1 небольшой потрошенный кролик
1 большая луковица
2 большие морковки
100 г ветчины
2 ст. л. муки
4 ст. л. овощного бульона (см. стр. 70)
соль, свежемолотый черный перец
масло для смазывания формы

6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 2,5 ч

1. Для начинки отделите мясо кролика от костей и нарежьте его кусочками одинакового размера. Лук и морковь измельчите. Ветчину мелко нарежьте.
2. Смешайте муку с небольшим количеством соли и перца. Кусочки мяса кролика тщательно обсушите и обваляйте в мучной смеси.
3. Для теста муку просейте с солью, разрыхлителем и лимонной кислотой. Добавьте масло, перемешайте. Понемногу вливая теплую воду, замесите легкое, некрутое тесто. Отделите от него 1/4 и отложите.
4. Оставшееся тесто раскатайте в тонкий блин. Поместите его в слегка смазанную маслом круглую форму так, чтобы были закрыты дно и бока. Смешайте мясо кролика с луком, морковью и ветчиной и выложите в форму. Влейте бульон.
5. Раскатайте оставшееся тесто, накройте им пирог и защипните края. Накройте фольгой так, чтобы между ней и верхом пирога было достаточно места.
6. Поместите форму в большую кастрюлю, влейте кипящую воду на треть высоты формы. Готовьте на среднем огне, время от времени доливая в кастрюлю кипящую воду, 2,5 ч. Подавайте пирог горячим или остывшим.

Кстати

Таким же образом можно приготовить пирог из нежирной молодой курицы. Ветчину можете использовать не вареную, а сыровяленную – она придаст вашему пирогу дополнительный аромат.



О пользе нежирной рыбы

Помимо легкоусвояемого белка так называемые тощие рыбы содержат много витамина РР (он же никотиновая кислота), помогающего от депрессий, слабости и изжоги. Он корректирует обмен белков и холестерина, чистит и расширяет мелкие сосуды, поддерживает в нормальном состоянии сердце, желудок и кишечник.

Сибас в кантонском стиле Вы ждете в гости даму и не знаете, что приготовить? Конечно, рыбу. Ваша избранница (или подруга) по достоинству оценит, как вы заботитесь о ее красоте и здоровье. А если постараетесь воспроизвести рецепт в точности, это будет еще и наслаждением для глаз и вкусовых рецепторов.

1 сибас весом примерно 700 г
5–7 см свежего корня имбиря
4 стебля зеленого лука
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. темного кунжутного масла
1,5 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. нерафинированного
арахисового масла
соль, свежемолотый черный перец

2 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Очистите рыбу от чешуи и внутренностей, удалите жабры. Промойте и тщательно обсушите внутри и снаружи. Сделайте острым ножом с каждой стороны по 3 глубоких диагональных надреза на равном расстоянии друг от друга.
2. Натрите имбирь на мелкой терке. Лук нарежьте тонкими колечками. Смажьте жаропрочное блюдо арахисовым маслом, поместите на него рыбу и вложите внутрь тертый имбирь и половину зеленого лука.
3. Смешайте в мисочке соевый соус, кунжутное масло, лимонный сок и перец. При необходимости добавьте соль. Сбрызните рыбу внутри и снаружи получившейся смесью и дайте постоять при комнатной температуре 10 мин.
4. В большую сковороду поместите решетку, влейте кипящую воду слоем 2,5 см. Поставьте на решетку блюдо с рыбой, накройте и готовьте на среднем огне 15 мин. Переверните рыбу на другую сторону и готовьте еще 10 мин.
5. Готовую рыбу посыпьте оставшимся луком и сразу же подавайте.

Кстати

В Китае время приготовления рыбы на пару рассчитывают исходя из толщины рыбы. Замеряют самое толстое место и умножают каждый сантиметр на 5 мин.



Лосось в тесте с соусом из киви Если вы время от времени посещаете рестораны, то, возможно, заметили, что все большее количество людей вечером предпочитают заказывать рыбу, а не мясо. Вспомните об этом, составляя меню для праздничного стола. Очень симпатичное блюдо – и выглядит нарядно, и вкусное, и легкое одновременно.

600 г филе лосося
1,5 ч. л. пасты васаби
1 ст. л. семян кунжута
250 г бездрожжевого слоеного теста
мука для присыпки
оливковое масло «экстра вирджин»
соль

Для соуса:

4 средних спелых киви
2–3 см свежего корня имбиря
1 ч. л. меда
щепотка молотого чили
соль

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Обжарьте филе лосося на сухой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне, по 1–1,5 мин. с каждой стороны. Переложите на разделочную доску, дайте остыть, затем натрите пастой васаби. Нарежьте филе кусочками размером с указательный палец.
2. На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто как можно тоньше. Разрежьте его на прямоугольники такого размера, чтобы в них можно было завернуть кусочки лосося.
3. Положите на каждый прямоугольник по кусочку рыбы и заверните тесто конвертом. Поместите на противень. Смажьте конвертики маслом, присыпьте кунжутом и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин.
4. Для соуса имбирь натрите на мелкой терке. Киви очистите от кожуры, мякоть очень мелко нарежьте и смешайте с имбирем, медом, чили и солью. Подайте соус к рыбе.

2



3



Кстати

Если у вас в магазинах продается тончайшее тесто фило (оно же вытяжное), купите сразу несколько пачек – оно прекрасно хранится в морозильнике, а встречается нечасто. Фило упаковано обычно в рулон, состоящий из нескольких почти прозрачных листов. Лосося можно «упаковать» в 6 листов, положенных один на другой и промазанных (каждый лист!) оливковым маслом. Фило мгновенно сохнет, так что всегда держите под влажным полотенцем ту часть, с которой не работаете.



О пользе жирной рыбы

Жирная рыба – важный источник ненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6, которые работают как мощные антиоксиданты, предотвращая рак и отвечая за здоровую жизнь клеток. В жирной рыбе содержатся не только полезные аминокислоты, но и витамин D₂ (он же кальциферол), который необходим нашему организму для нормального усвоения кальция и фосфора, а значит, для здоровых зубов и костей. Кроме того, витамин D₂ регулирует бесперебойную работу сердца и нервной системы.

Пангасиус на шпажках Приготовление этого блюда можно превратить в развлечение, если готовить его вместе с друзьями. Особенно хорошо оно подходит для летней вылазки на дачу – возни немного, результат великолепный, а друзья еще долго будут обсуждать, какой вы затейник!

800 г филе пангасиуса (морской язык)
8 крупных сырых креветок
800 мл рыбного или овощного бульона
200 г руколы или шпината
1 средняя белая луковица
1 маленькая морковь
1 небольшой стебель лука-порея (только белая часть)
оливковое масло «экстра вирджин»
морская соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Лук и морковь нарежьте тонкими кружками. Лук-порей тщательно промойте и нарежьте колечками. В кастрюле разогрейте 2 ст. л. масла и обжарьте овощи, 6 мин. Добавьте неочищенные креветки, готовьте, помешивая, 3 мин.
2. Шумовкой выложите креветки на блюдо, дайте остыть, затем очистите от панцирей. Влейте в кастрюлю с овощами бульон, доведите до кипения и готовьте 15 мин. Снимите с огня.
3. Опустите руколу на 1 мин. в кипящую воду. Отбросьте на дуршлаг. Филе пангасиуса нарежьте кубиками со стороной 3 см, посолите и поперчите. Заверните кубики в листики руколы и нанижите по 4 штуки на каждую шпажку.
4. Бульон еще раз доведите до кипения. Поместите шпажки на кастрюлю с кипящим бульоном, готовьте 4 мин. Переверните на другую сторону и готовьте еще 4 мин. Разлейте бульон по тарелкам, положите в каждую по 2 креветки. Сверху на тарелки положите по 2 шпажки с пангасиусом.

Кстати

Для того чтобы кусочки рыбы, мяса или овощей после приготовления легко снимались с деревянных шпажек, положите эти шпажки в миску с холодной водой на 20–30 мин.



О пользе куриного мяса

Куриное мясо – один из лучших источников полноценного животного белка, который легко усваивается, и при этом организм не перегружается лишними калориями (если, конечно, выбирать постные части курицы). В курином мясе много полиненасыщенных жирных кислот, благодаря которым происходит профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, регулируется артериальное давление, укрепляется иммунитет.

Цыпленок по-охотничьи Это очень красивое и вкусное блюдо, от которого не будет ни лишних килограммов, ни проблем со здоровьем. Мясо курицы считается одним из самых диетических, а овощной гарнир приготовлен с точки зрения диетологии просто безупречно. Овощи запекаются, а затем перемешиваются с соусом.

- 1 крупный цыпленок весом примерно 1,5 кг
- 4 больших спелых помидора
- 1 большая луковица
- 1 красный сладкий перец
- 1 зеленый сладкий перец
- 6 зубчиков чеснока
- 1 стакан овощного бульона (см. стр. 70)
- 3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
- 1,5 ч. л. сухого молотого майорана
- соль, свежемолотый черный перец

6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Разрежьте каждый помидор на 8 частей. Из перцев удалите сердцевину, мякоть и лук нарежьте полукольцами шириной 1 см. Поместите все овощи в миску, добавьте 2 ст. л. масла, приправьте солью и перцем, перемешайте. Переложите овощи на противень и запекайте в разогретой до 200 °C духовке 30 мин. Время от времени переворачивайте овощи.
2. Разрежьте цыпленка на куски, удалив кожу. Чеснок измельчите. Разогрейте в жаропрочной форме оставшееся масло и положите цыпленка. Приправьте майораном, солью и перцем, добавьте чеснок. Поставьте форму с цыпленком в верхнюю треть духовки (если у вас в духовке есть гриль, предварительно включите его). Готовьте 10 мин., 1 раз перевернув.
3. Влейте в форму с цыпленком бульон, закройте форму крышкой или фольгой, готовьте 25 мин. Переложите куски цыпленка на блюдо, накройте и оставьте в теплом месте.
4. Форму с оставшимся соусом верните в духовку на 10 мин. Затем выньте форму, переложите в соус запеченные овощи, перемешайте и сразу же выложите на блюдо к цыпленку. Подавайте немедленно.

Кстати

То или иное количество бульона требуется для приготовления многих блюд. Но ради бога, не используйте кубики! Лучше сварите сразу много бульона, разлейте его по контейнерам или формочкам для льда и заморозьте.



Баранина с желе из красной смородины Не утяжеляйте это блюдо ни картофелем, ни рисом. Приготовьте большую миску зеленого салата (см. стр. 160), причем чем больше там будет разных сортов, тем лучше. И можете ради праздника подать к мясу хорошее сухое красное вино.

Начинайте готовить за 2 дня до подачи

1 баранья лопатка на кости весом
1,4–1,6 кг
6 зубчиков чеснока
маленький пучок петрушки
1,5 ч. л. молотой зиры
1/2 ч. л. черного молотого перца
1 ч. л. соли

Для желе:

1 кг красной смородины
коричневый сахар

4 порции

Подготовка: 2 дня

Приготовление: 2 ч

1. Для желе положите ягоды вместе с веточками в кастрюлю. Влейте холодную воду так, чтобы она была вровень с ягодами. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 40 мин. Остудите.
2. На большую миску поставьте частое сито. Откиньте на него ягоды и оставьте на 8–10 ч. Измерьте количество получившегося сока. Добавьте на каждые 250 мл по 100 г сахара, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и готовьте 15 мин. Перелейте горячее желе в стерилизованные банки, остудите и поставьте в холодильник.
3. Для лопатки смешайте зиру с солью и перцем. Чеснок очистите и разрежьте каждый зубчик вдоль на 4 части. Обваляйте четвертинки чеснока в смеси специй.
4. С баранины срежьте лишний жир. Сделайте узким ножом в мясе проколы и вложите в них чеснок. На большой лист фольги поместите половину веточек петрушки, положите баранину, а сверху – оставшуюся петрушку. Заверните мясо в фольгу и поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 1,5 ч. Разрежьте фольгу и дайте мясу подрумяниться, 20–30 мин.
5. Переложите мясо на блюдо, накройте фольгой и дайте постоять 15 мин. Нарежьте порционными кусками и подавайте с желе из красной смородины.

4



Кстати

Желе из красной смородины – превосходная и многофункциональная вещь. В сезон постарайтесь заготовить его побольше. Оно отлично хранится в холодильнике. Его можно подавать к любому мясу и птице, использовать как начинку для выпечки или просто намазывать на хлеб во время завтрака.



О пользе свинины

Нежирная свинина – отличный источник животного белка. Содержит витамин B₃ (он же пантотеновая кислота), который входит в состав ферментов, отвечающих за энергетический обмен в организме и помогающих наладить нормальное функционирование нервной системы и работу кишечника. Свиное сало – важный источник натурального животного жира, необходимого нашему телу для правильной переработки белков.

Свинина, фаршированная персиковым пюре Между прочим, свинина – не такое уж жирное мясо, если правильно выбирать куски. Например, ту ее часть, которую мы называем карбонадом. Некоторые его даже не любят за суховатость. Так вот, это блюдо обязательно получится сочным благодаря персиково-имбирному пюре, даже если вы по забывчивости передержите его в духовке.

1 кусок свиного карбонада весом
800 г – 1 кг
2 средних персика или нектарина
2–3 зубчика чеснока
1 ч. л. молотого сухого розмарина
щепотка молотой корицы
щепотка молотого имбиря
1 ст. л. оливкового масла «экстра
вирджин»
соль, свежемолотый черный перец
зеленый салат (см. стр. 160) для
поддачи

4–6 порций

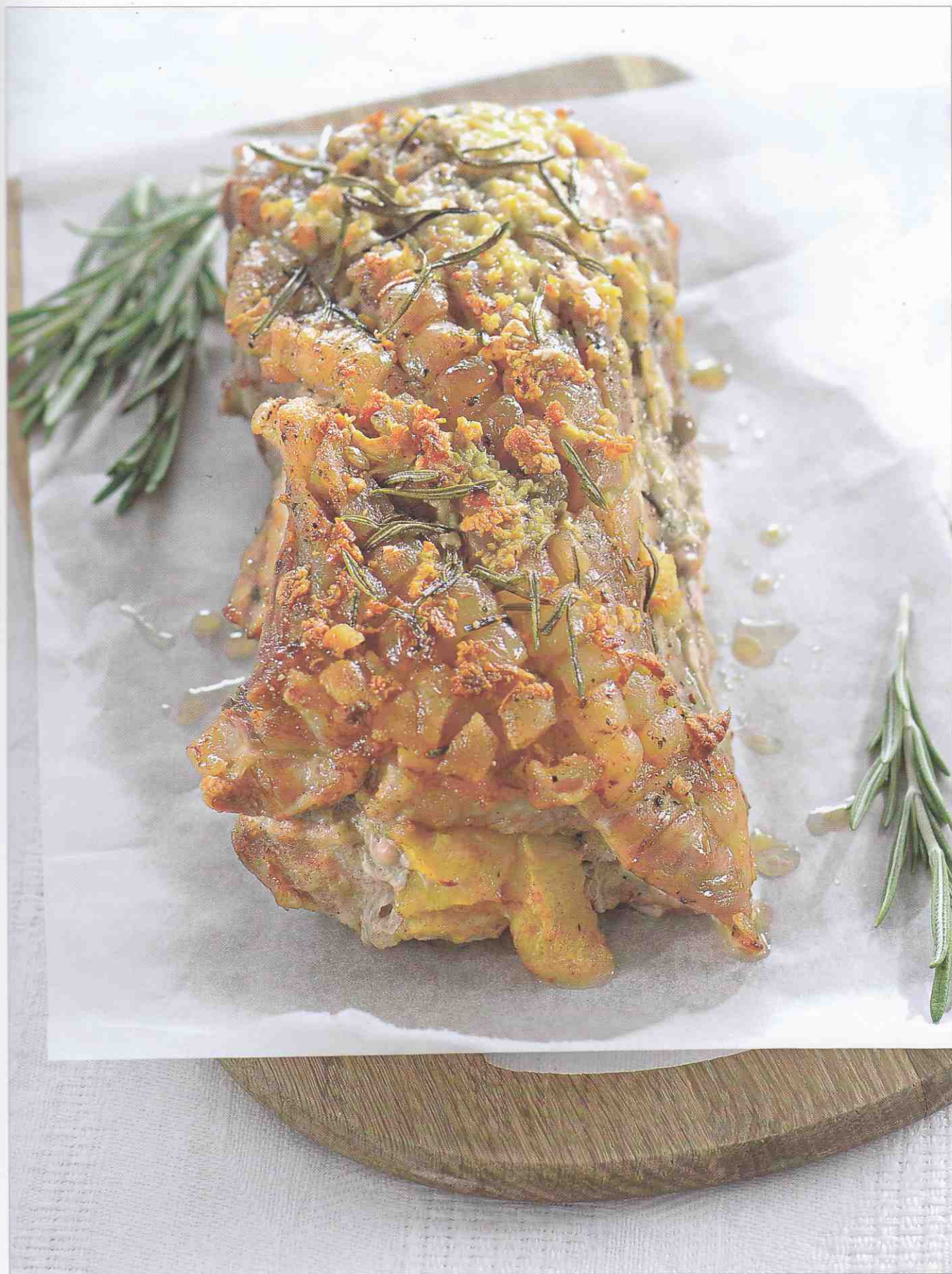
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 1 ч 20 мин.

1. Очистите персики от кожицы и косточек, нарежьте небольшими кусочками. Перемешайте с корицей и имбирем.
2. Длинным тонким ножом сделайте в мясе глубокий продольный прокол, несколько раз поверните нож по кругу, чтобы расширить разрез. Вложите в него подготовленную смесь из персиков.
3. Чеснок измельчите и смешайте с маслом, розмарином, солью и перцем. Обмажьте этой смесью карбонад.
4. Поместите мясо на застеленный пергаментом противень и поставьте в разогретую до 190 °С духовку на 1 ч. Достаньте из духовки, накройте и оставьте на 15–20 мин. Подавайте с зеленым салатом.

Кстати

Чтобы мясо пропеклось и при этом осталось сочным, перед тем как поместить в духовку, его нужно со всех сторон обжарить на разогретой сковороде до румяной корочки. А как сделать так, чтобы во время обжаривания не вытекло персиковое пюре? Мы придумали! Скрепите место разреза деревянными зубочистками и плотно оберните фольгой так, чтобы получился «колпачок». Ну, останутся каких-нибудь 3 см неруемыми, да и бог с ними.



Грудка индейки с пряными сливами Идеальный рецепт для тех, кто любит поесть вкусно и правильно. Белое мясо индейки, грамотный маринад, безупречный способ приготовления и подходящий гарнир, в котором даже бренди на пользу, а не во вред.

Начинайте готовить за 2 дня до подачи

1 кг филе грудки индейки
100 г меда
2 ст. л. дижонской горчицы
2 зубчика чеснока
2 веточки петрушки
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
морская соль, свежемолотый черный перец

Для пряных слив:

1,5 кг черных слив
200 г коричневого сахара
1/2 стакана бренди
цедра и сок 1 лимона
цедра и сок 1 апельсина
6 бутонов гвоздики
1 палочка корицы

4 порции

Подготовка: 2 дня

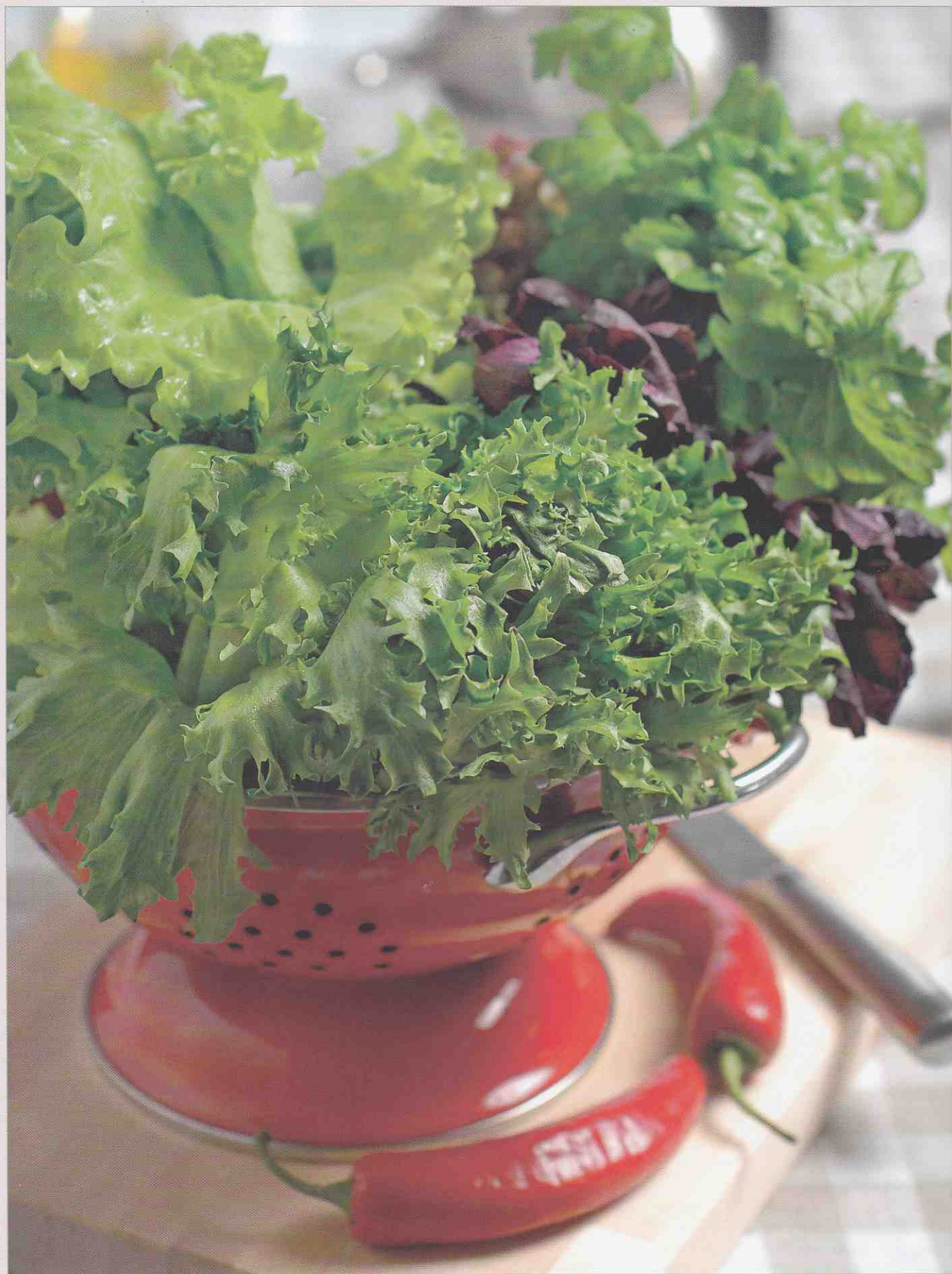
Приготовление: 55 мин.

1. Разрежьте каждую сливу пополам и удалите косточки. Уложите сливы слоями в большую жаропрочную форму, пересыпая каждый слой сахаром и цедрой. Полейте лимонным и апельсиновым соком, накройте и поставьте в холодильник на 12–16 ч.
2. Выньте сливы и оставьте при комнатной температуре на 1–2 ч. Затем добавьте гвоздику и корицу, накройте форму крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 140 °С духовку на 4 ч. Выньте из духовки, остудите, удалите гвоздику и корицу, влейте бренди и разложите по стерилизованным банкам. Сливы будут готовы через 24 ч.
3. Приготовьте грудку. Чеснок измельчите, петрушку разберите на листики и мелко нарежьте. Смешайте мед, горчицу, чеснок, петрушку, лимонный сок, масло, соль и щепотку черного молотого перца. Обмажьте получившейся смесью грудку индейки, положите в миску, накройте и поставьте в холодильник минимум на 4 ч, а лучше на 8–10 ч.
4. Поместите грудку на противень, накройте фольгой и готовьте в разогретой до 180 °С духовке 40 мин. За 10 мин. до готовности снимите фольгу, чтобы грудка подрумянилась.
5. Переложите на блюдо, накройте фольгой и оставьте на 15 мин. Нарежьте порционными кусками. Подавайте с пряными сливами.

Кстати

В принципе, «на каждый день» приготовленную таким образом индейку можно подать с обычным свежим ткемали или китайским сливовым соусом. Но пряные сливы делают блюдо по-настоящему праздничным.





Здоровые блюда – это прекрасно. Но чтобы здоровым стало питание, нужно уметь грамотно их сочетать, понимая, что лучше есть на обед, а что на ужин. Мы решили предложить вам 4 варианта меню, базирующихся на рецептах из этой книги, – в зависимости от сезона.

	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Домашние мюсли (стр. 44) + черный чай или кофе	Смуфи с хурмой и бананом (стр. 68)	Овощной бульон (стр. 70) + тосты из цельнозернового хлеба + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Свежие фрукты и орехи	Рис с овощами на пару и грибной приправой (стр. 86) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + мятный чай
Вторник	Домашний творог (стр. 14) + черный чай или кофе	Фруктовое печенье (стр. 120) + напиток из шиповника с изюмом и медом (стр. 202)	Макароны из цельнозерновой муки с домашним томатным соусом (стр. 20) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Горячий фруктовый салат (стр. 110)	Лосось в тесте с соусом из киви (стр. 230) + салат из проростков (стр. 166) + травяной чай
Среда	Разгрузочный день. Сварите себе сельдереевый суп и ешьте его по схеме 1-го или 2-го дня (см. стр. 34).				
Четверг	Домашние мюсли (стр. 44) + черный чай или кофе	Вареные яйца + молодой сыр + зеленый чай	Овощной суп с овсяными хлопьями (стр. 78) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + зеленый чай	Свежие фрукты и орехи	Запеченная в фольге скумбрия (стр. 136) + зеленые овощи, приготовленные на пару + травяной чай
Пятница	Домашний творог (стр. 14) + черный чай или кофе	Смуфи с грейпфрутом, грушей и отрубями (стр. 68)	Любые бобовые с приправой из панцирей и морской капусты (стр. 28) + салат из свежих овощей, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Миндальный кисель (стр. 214) + свежие фрукты	Рулетки из свинины с термией перцами (стр. 154) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + мятный чай
Суббота	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты	Манная каша с «джемом» из кураги (стр. 48) + черный чай или кофе	Гратен из форели и лука-порея с кокосовым молоком (стр. 94) + салат из свежих овощей, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Сухофрукты + зеленый чай со специями (стр. 204)	Паровой пирог с кроликом и ветчиной (стр. 226) + Салат «Гавайский микс» (стр. 176) + зеленый чай
Воскресенье	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога	«Каша» из шпината (стр. 54) + черный чай или кофе	Митлоф из индейки (стр. 100) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Лимонно-йогуртовый десерт (стр. 190) + зеленый чай	Рыба с лимонами, запеченная в соли (стр. 142) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из ромашки или мелиссы

14. Меню. Лето

	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Домашние мюсли (стр. 44) + черный чай или кофе	Баклажанная икра по-мароккански (стр. 126) + тосты из цельнозернового хлеба + зеленый чай	Зеленый гаспачо (стр. 82) + полента с творогом (стр. 220)	Перцы, фаршированные фруктами (стр. 128) + зеленый чай	Запеченные котлетки из лосося с овощами (стр. 138) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из чабреца
Вторник	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога	Омлет со шпинатом (стр. 64) + черный чай или кофе	Суп-пюре из шпината с сыром (стр. 72) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Салат из «ракушек» с клубникой (стр. 182) + зеленый чай	Филе судака со сладким перцем (стр. 140) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + травяной чай
Среда	Разгрузочный день. Купите много самых разнообразных фруктов и ягод. Ешьте по 2–3 порции (1 порция = 50 г) каждые 1,5–2 ч. Пейте много воды и зеленый чай.				
Четверг	Тосты из цельнозернового хлеба с нерафинированным маслом и приправой из панцирей и морской капусты (стр. 28) + черный чай или кофе	Творог с редисом и зеленью (стр. 132) + зеленый чай	Холодный суп из шавеля (стр. 80) + салат из овощной «лапши» (стр. 158) + зеленый чай	Салат из руколы с грушами (стр. 178) + свекольный квас (стр. 210)	Запеченная курица с лимоном и травами (стр. 146) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + травяной чай
Пятница	Айран (стр. 212)	Гуакамоле (стр. 58) + тосты из цельнозернового хлеба + черный чай или кофе	Суфле из лука-порей (стр. 222) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Творожное печенье (стр. 118) + зеленый или черный чай	Креветки с грибами и зирой (стр. 92) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из Melissa
Суббота	Домашние мюсли (стр. 44) + черный чай или кофе	Голубцы с творогом (стр. 66) + зеленый чай	Макароны с овощами на гриле (стр. 90) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Ягодный пудинг (стр. 198) + малиновый сбитень (стр. 206)	Кролик в горшочке (стр. 102) + салат с артишоками (стр. 168) + травяной чай
Воскресенье	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога + черный чай или кофе	Банановый хлеб с финиковым чатни (стр. 56) + фруктовый салат (стр. 108) + зеленый чай	Капуста, фаршированная овощами и рисом (стр. 134) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + зеленый чай	Пряные нектарины с йогуртом (стр. 194) + яблочно-абрикосовое сорбе с мятой (стр. 196)	Баранина с желе из красной смородины (стр. 236) + салат «Вальдорф» (стр. 164) + мятный чай

14. Меню. Осень

	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Домашние мюсли (стр. 44) + черный чай или кофе	Хумус с печеным сладким перцем (стр. 60) + зеленый чай	Овощной бульон (стр. 70) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Яблочные взвары (стр. 208)	Помидоры, фаршированные булгуром и зеленью (стр. 124) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из чабреца
Вторник	Мисо-суп с овощами (стр. 38)	Творог с орехами и медом (стр. 40) + зеленый чай	Свекольный салат с заправкой из хрена (стр. 170) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Яблочный крем (стр. 192) + черный или зеленый чай	Судак, запеченный в томатном соусе (стр. 98) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + травяной чай
Среда	Разгрузочный день. Выберите любой из 4 первых дней артистической диеты (стр. 34) и точно следуйте указаниям.				
Четверг	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога + черный чай или кофе	Вареные яйца + молодой сыр + зеленый чай	Макароны из цельнозерновой муки с домашним томатным соусом (стр. 20) + салат из любых свежих овощей и зелени, заправленный нерафинированным маслом + зеленый чай	Свежие фрукты + орехи	Куриное филе с кунжутным соусом (стр. 144) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из Melissa
Пятница	Кефир или ацидофилин	Тосты из цельнозернового хлеба с нерафинированным маслом и приправой из панцирей и морской капусты (стр. 28) + черный чай или кофе	Салат с куриной печенкой (стр. 174) + свежий сладкий перец + зеленый чай	Яблочный пудинг из черного хлеба (стр. 114) + черный или зеленый чай	Свинина, фаршированная персиковым пюре (стр. 238) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из мяты
Суббота	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога + черный чай или кофе	Гречневая каша с грибами и луком (стр. 50) + зеленый чай	Вегетарианский борщ с черносливом (стр. 76) + тосты из цельнозернового хлеба + зеленый чай	Морковный кекс (стр. 116) + зеленый или черный чай	Грудка индейки с пряными сливами (стр. 240) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + травяной чай
Воскресенье	Домашние мюсли (стр. 44) + черный чай или кофе	Творожная запеканка с зеленью и вялеными помидорами (стр. 42) + зеленый чай	Пряная печеная тыква (стр. 130) + бобовые + зеленый чай	Груши в шафрановом сиропе (стр. 186) + зеленый или черный чай	Баранья нога в духовке с морковью и сельдереем (стр. 104) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из ромашки

14. Меню. Зима

	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Домашние мюсли (стр. 44) + черный чай или кофе	Банановый хлеб с финиковым чатни (стр. 56) + зеленый чай	Чечевица с вялеными помидорами (стр. 88) + зеленый чай	Запеченные яблоки с сухофруктами и орехами (стр. 112) + зеленый чай	Сибас в кантонском стиле (стр. 228) + салат из водорослей + травяной чай
Вторник	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога + черный чай или кофе	Вареные яйца + сыр + зеленый чай	Минестроне с перловкой и шалфеем (стр. 84) + зеленый чай	Печенье с тмином (стр. 122) + черный или зеленый чай	Бараньи ребрышки с клюквенным соусом (стр. 152) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из мяты
Среда	Разгрузочный день. Сварите себе рис и овощной суп – как в японской диете (стр. 38) – и следуйте указаниям для 1-го дня.				
Четверг	Тосты из цельнозернового хлеба с нерафинированным маслом и приправой из панцирей и морской капусты (стр. 28) + черный чай или кофе	Творог с орехами и медом (стр. 40) + зеленый чай	Запеченная в фольге картошка + салат из квашеной капусты с яблоками (стр. 162) + зеленый чай.	Свежие фрукты и орехи	Отварная говядина с луком-пореем и яблочной горчицей (стр. 148) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + чай из мяты
Пятница	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога + черный чай или кофе	Овсяная каша с овощами и соевым соусом (стр. 46) + зеленый чай	Салат из малосоленого лосося с ржаными сухариками (стр. 172) + зеленый чай	Согревающий компот из сухофруктов с пряностями (стр. 216) + орехи	Свиной окорок с имбирем и запеченным чесноком (стр. 156) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + травяной чай
Суббота	Смуфи с хурмой и бананом (стр. 68) + черный чай или кофе	Марокканское овощное рагу (стр. 52) + зеленый чай	Салат из запеченного мяса (стр. 180) + свежая зелень + зеленый чай	Кулфи (стр. 188) + яблочное вино (стр. 218)	Цыпленок по-охотничьи (стр. 234) + зеленый салат с французской заправкой (стр. 160) + имбирный тонди с лимоном (стр. 200)
Воскресенье	Домашний йогурт (стр. 16) или любые кисломолочные продукты, кроме творога + черный чай или кофе	Паровой омлет (стр. 62) + сыр + зеленый чай	Тыквенный суп с орехами (стр. 74) + бобовые + зеленый чай	Салат из сухофруктов (стр. 184) + зеленый чай	Домашние колбаски (стр. 150) + приготовленные на пару зеленые овощи + мятный чай



15.

Сравнительная таблица мер и весов (в граммах)

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	230	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
грецкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок руколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть \approx 1/2 стакана

щепотка \approx 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1/2 стакана



- Айран 212
- Баклажанная икра по-мароккански 126
- Банановый хлеб с финиковым чатни 56
- Баранина с желе из красной смородины 236
- Бараны ребрышки с клюквенным соусом 152
- Баранья нога в духовке с морковью и сельдереем 104
- Бульонные кубики домашнего приготовления 22
- Вегетарианский борщ с черносливом 76
- Голубцы с творогом 66
- Горячий фруктовый салат 110
- Гратен из форели и лука-порей с кокосовым молоком 94
- Гречневая каша с грибами и луком 50
- Грудка индейки с пряными сливами 240
- Груши в шафрановом сиропе 186
- Гуакамоле 58
- Домашние колбаски 150
- Домашние мюсли 44
- Домашний йогурт 16
- Домашний майонез 18
- Домашний творог 14
- Домашний томатный соус 20
- Домашний яблочный уксус с изюмом и медом 26
- Запеченная в фольге скумбрия 136
- Запеченная курица с лимоном и травами 146
- Запеченные котлетки из лосося с овощами 138
- Запеченные яблоки с сухофруктами и орехами 112
- Зеленый гаспачо 82
- Зеленый салат с французской заправкой 160
- Зеленый чай со специями 204
- Имбирный тодди с лимоном 200
- Как приготовить пектин 26
- Капуста, фаршированная овощами и рисом 134
- «Каша» из шпината 54
- Креветки с грибами и зирой 92
- Кролик в горшочке 102
- Кулфи 188
- Куриное филе в тархунном маринаде 106
- Куриное филе с кунжутным соусом 144
- Лимонно-йогуртовый десерт 190
- Лосось в тесте с соусом из киви 230
- Макароны с овощами на гриле 90
- Малиновый сбитень 206
- Манная каша с «джемом» из кураги 48
- Марокканское овощное рагу 52
- Миндальный кисель 214
- Минестроне с перловкой и шалфеем 84
- Митлоф из индейки 100
- Морковный кекс 116
- Напиток из шиповника с изюмом и медом 202
- Овощной бульон 70
- Овощной суп с овсяными хлопьями 78
- Овощные чипсы 24
- Овсяная каша с овощами и соевым соусом 46
- Омлет со шпинатом 64
- Отварная говядина с луком-пореем и яблочной горчицей 148
- Пангасиус на шпажках 232
- Паровой омлет 62
- Паровой пирог с кроликом и ветчиной 226
- Перцы, фаршированные фруктами 128
- Печенье с тмином 122
- Полента с творогом 220
- Помидоры, фаршированные булгуром и зеленью 124
- Приправа из панцирей и морской капусты 28
- Пряная печеная тыква 130
- Пряные нектарины с йогуртом 194
- Рис с овощами на пару и грибной приправой 86
- Рулетки из свинины с тремя перцами 154
- Рыба с лимонами, запеченная в соли 142
- Салат «Вальдорф» 164
- Салат «Гавайский микс» 176
- Салат из «ракушек» с клубникой 182
- Салат из запеченного мяса 180
- Салат из квашеной капусты с яблоками 162
- Салат из малосольного лосося с ржаными сухариками 172
- Салат из овощной «лапши» 158
- Салат из проростков 166
- Салат из руколы с грушами 178
- Салат из сухофруктов 184
- Салат с артишоками 168
- Салат с куриной печенкой 174
- Свекольный квас 210
- Свекольный салат с заправкой из хрена 170
- Свинина, фаршированная персиковым пюре 238
- Свиной окорок с имбирем и запеченным чесноком 156
- Сибас в кантонском стиле 228
- Смуфи с грейпфрутом, грушей и отрубями 68
- Смуфи с хурмой и бананом 68
- Согревающий компот из сухофруктов с пряностями 216
- Судак, запеченный в томатном соусе 98
- Суп-пюре из шпината с сыром 72
- Суфле из лука-порей 222
- Сырный рулет с сельдереем 224
- Творог с орехами и медом 40
- Творог с редисом и зеленью 132
- Творожная запеканка с зеленью и вялеными помидорами 42
- Творожное печенье 118
- Треска в горчичном соусе 96
- Тыквенный суп с орехами 74
- Филе судака со сладким перцем 140
- Фруктовое печенье 120
- Фруктовый салат 108
- Холодный суп из щавеля 80
- Хумус с печеным сладким перцем 60
- Цыпленок по-охотничьи 234
- Чечевица с вялеными помидорами 88
- Яблочно-абрикосовое сорбе с мятой 196
- Яблочное вино 218
- Яблочные взвары 208
- Яблочный крем 192
- Яблочный пудинг из черного хлеба 114
- Ягодный пудинг 198



А

авокадо 58, 166, 176, 180
 айран 212
 айсберг 82
 ананас 110
 апельсины 44, 48, 108, 110, 152, 216
 сок 68, 190, 240
 артишоки 168

Б

бадьян 204
 баклажаны 90, 126
 икра 126
 бананы 56, 68, 110
 баранина 104, 150, 236
 ребрышки 152
 белые грибы сушеные 86
 борщ вегетарианский 76
 бренди 240
 брусника 198
 брынза 224
 булгур 124
 бульон:
 кубики 20
 овощной 46, 52, 70, 74, 76, 78, 84, 96,
 102, 134, 226, 232, 234
 рыбный 232

В

ваниль 186
 васаби 230
 варенец 40
 ветчина 226
 вино:
 белое сухое 92
 десертное 192
 красное 20
 яблочное 218
 виноград 110, 128, 162
 вишня сушеная 120
 вода натурально газированная 212

Г

гаспачо 82
 гвоздика 204, 216
 говядина 148
 голубцы 66
 горошек зеленый 62, 86
 горчица 96, 160, 180
 дижонская 18, 240
 яблочная 148

гранаты 108, 218
 грейпфрут 68, 144
 грецкие орехи 40, 44, 74, 164, 184
 гречневая крупа 34, 50
 грибы:
 белые сушеные 86
 шампиньоны 50, 60, 92
 груши 68, 108, 110, 128, 162, 178, 186
 вяленые 216
 гуакамоле 58

Д

дайкон 158
 диеты:
 артистическая 34
 из сельдерейного супа 36
 японская 38
 дрожжи 206

Ж

желе 120, 236
 желтки 64

З

запекание в соли 142
 заправки:
 французская 160
 из хрена 170
 зелень 124, 132
 зира 52, 92, 150

И

изюм 26, 112, 120, 130, 202, 218
 имбирь 106, 156, 200, 216
 индейка 34, 100, 240
 инжир 112, 208

Й

йогурт натуральный 16, 72, 164, 170, 172,
 176, 190, 194, 212

К

кабачки 38, 158
 камбала 34
 капуста:
 белокочанная 36, 66, 76, 80, 134
 брокколи 86,
 брюссельская 86
 квашеная 162, 208
 краснокочанная 134
 цветная 76, 86

кардамон 188, 204
 картофель 72, 74, 170
 катык 212
 квас 210
 свекольный 210
 кедровые орехи 112, 168, 174
 кекс 116
 кефир 14, 34, 80
 кешью 106, 112
 киви 230
 кинза 42, 212
 кисель 214
 кишки свиные 150
 кленовый сироп 112, 116
 клубника 182
 клюква 152
 кокос 108
 молоко 94
 стружка 120, 190
 колбаски домашние 150
 компот 216
 коньяк 184
 корица 194, 204, 216
 котлеты 138
 «королевский рацион» 30
 крахмал кукурузный 214
 креветки 92, 176, 232
 кролик 102, 226
 кукуруза:
 крупа для поленты 220
 хлопья 120
 кулфи 188
 кунжут 144, 158, 230
 курага 48, 120, 184, 196, 216
 курица 34, 80, 106, 144, 146, 226, 234
 бедрышки 150
 крылья 22
 каркасы 22
 печенка 150
 цыплята 234
 «корнишоны» 102
 кускус 52

Л

лайм 156, 176, 200
 ликер вишневый 182
 лимоны 48, 116, 130, 136, 142, 146, 184,
 192, 200, 216
 сок 18, 160, 162, 164, 168, 170, 180,
 190, 194, 196, 240

17. Предметный указатель

лимонное сорго 94
лосось 138, 230
малосольный 172
лук 36, 50, 226, 234
белый 174, 232
красный 98
порей 94, 148, 222, 232
суфле 222

М

майонез домашний 18, 180
майоран 234
малина 182, 198
сок 206
макароны 90
мандарины 176
манная крупа 44, 48
маслины 126, 168
масло:
арахисовое 66, 106, 138, 158
кедровых орехов 178
кунжутное 86, 144, 158
оливковое 18, 20, 90
ореховое 78, 120, 178
сливочное 118
тыквенное 162
мед 40, 56, 106, 110, 114, 116, 120, 128, 130, 160, 182, 192, 194, 202, 206, 240
миндаль 112, 188, 214
кисель 214
стружка 120
минестроне 84
мисо-суп 38
митлоф 100
молоко 14, 16, 48, 188
соевое 48, 188
морепродукты 92
морковь 104, 116, 158, 226
мороженое кулфи 188
морская капуста сушеная (нори) 28, 166
мощарелла 220
мука пшеничная 56, 116
блинная 226
с отрубями 96
цельнозерновая 90, 118, 122
мусс 112
мясо запеченное 180
мята 82, 128, 196

Н

нектарины 194, 238
нори (морская капуста сушеная) 28, 166
нут 52, 60
проростки 158

О

овес 44
хлопья 44, 46, 78, 120
овощи 24, 34, 46
огурцы 158, 166, 172
соленые 180
оливки 168
орехи 108, 112
грецкие 40, 44, 66, 74, 164, 184
кедровые 112, 168, 174
кокосовый 108
стружка 120, 190
кешью 106, 112
миндаль 112, 188, 214
кисель 214
фисташки 188
фундук 56, 116
отруби пшеничные 68

П

пангасиус 232
паприка 140
пармезан 220, 224
паста «ракушки» 182
патока 116
пектин 198
перловая крупа 84
перец:
сладкий 36, 60, 90, 92, 128, 140, 154, 234
сычуаньский 156
чили 92, 158, 180
персики 238
петрушка 82, 146, 212
печенка 174
куриная 150, 174
печенье 118, 120, 122
пирог 226
пищевая пирамида 10
полента 220
помидоры 36, 58, 98, 124, 134, 140, 220, 234
вяленые на солнце 42, 88, 152
консервированные в собственном соку 20, 52, 98, 126, 220
черри 166
проростки 166
пшеницы 56
нута 158
фасоли золотистой 62
простокваша 54
птица запеченная 180
пудинг 114, 198
пшеницы проростки 56

Р

раздельное питание 32
редис 132
репа 86
ржаные хлопья 78
рикотта 132
рис 38, 86, 134
розмарин 146
рукола 82, 232
рулет 154, 224
рыба:
жирная 232
нежирная 228
ряженка 40

С

салат:
айсберг 82
латук 172
листовой 174
микс 160
рукола 82, 178, 232
сало свиное 154
сахар коричневый 176, 186, 188, 198, 210, 214
сбитень 206
свекла 76, 170, 210
свинина 154, 238
карбонат 238
окорок 64, 156
сало 154
сельдерей 86
корень 100, 138
черешковый 36, 104, 126, 164, 176, 224
сельдь 172
семга 138
сибас 228
сиг 34
скумбрия 136
сливки 224
сливы 128, 240
сметана 66, 222
смородина 198
желе 236
смуфи 68
сок:
апельсиновый 68, 190, 240
лимонный 18, 160, 162, 164, 168, 170, 180, 190, 194, 196, 240
малиновый 206
яблочный 68
сорбе 112
сорго лимонное 94

соус:

- горчичный 96
- клюквенный 152
- кунжутный 142
- из киви 230
- соевый 46, 106, 138
- терияки 138
- томатный 20, 98
- спаржа 168
- судак 34, 98, 140
- суфле 222
- сухофрукты 44, 112, 184, 202, 216
- сыр 54

- адыгейский 54
- брынза 224
- с голубой плесенью 72
- моццарелла 220
- пармезан 220, 224
- рикотта 132
- фета 98
- чеддер 136

Т

- тархун 106
- творог 14, 34, 40, 42, 66, 118, 132, 190, 220, 224

тесто:

- слоеное бездрожжевое 230
- фило 230

- тмин 122
- тодди 200
- треска 96
- тыква 38, 74, 86, 116, 130
- семечки 74, 170

У

- укроп 212
- уксус яблочный 26

Ф

- фасоль 86
- золотистой ростки 62
- белая 84
- отвар 84
- фета 98
- финики 56, 112, 184
- фисташки 188
- форель:
- морская 94, 138, 142, 172
- речная 34
- фрукты 34
- салат 108, 110
- фундук 56, 116

Х

хлеб:

- белый 86
- с отрубями 82
- ржаной 172, 210
- черный 114
- хрен 140, 170, 180
- сливочный 80
- хумус 60
- хурма 68, 108

Ц

- цукини 46, 52, 90
- цыплята «корнишоны» 102

Ч

- чай 184
- зеленый 204
- чатни 56
- черника 198
- чернослив 76, 78, 120, 128, 168, 184, 208
- чеснок 156, 160
- чечевица 88
- рыжая 88
- чеддер 136
- чипсы овощные 24

Ш

- шалфей 84
- шампиньоны 50, 60, 92
- шафран 186
- сироп 186
- шиповник 202
- шоколад темный 44
- шпажки деревянные 232
- шпигование 104
- шпинат 54, 64, 72, 80, 224, 232

Щ

- щавель 80

Я

- яблоки 26, 78, 110, 112, 114, 128, 148, 162, 164, 170, 174, 176, 184, 192, 196, 216
- взвары 208
- вино 218
- горчица 148
- крем 192
- уксус 26
- сок 68
- ягоды 198
- яйца 18, 42, 60, 116, 192, 222, 224
- перепелиные 64

Мы запускаем новую серию «Книга Гастронома. Рецепты». В ней сохранится все лучшее, что полюбили читатели «Книги Гастронома». Теперь все блюда будут не только вкусными, модными и интересными, но и полностью соответствующими понятию «здоровое питание». И начинаем мы эту серию с самого главного – как нужно готовить, чтобы сохранить здоровье и стройную фигуру, не изнуряя себя диетами и не подсчитывая калории после каждого съеденного кусочка. Мы поможем вам правильно выстраивать пирамиду питания; расскажем, что лучше подать на завтрак, а что – на обед; научим перекусывать не во вред себе и вкусно ужинать после шести вечера. И не пропустите: буквально на первых страницах нашей книги – рекомендации известных диетологов Маргариты Королевой и доктора Волкова, как сбросить вес и потом не набрать его снова.

За «Рецептами вкусной и здоровой жизни» последуют книги о самых полезных способах приготовления: на пару, на гриле и в духовке, а за ними детские, постные и быстрые рецепты... И, конечно, мы не изменили нашему главному принципу: проверили каждый рецепт на кухне «Гастронома», чтобы у вас на кухне тоже все получилось. И чтобы вы были здоровы!

